Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture

Légumineuses

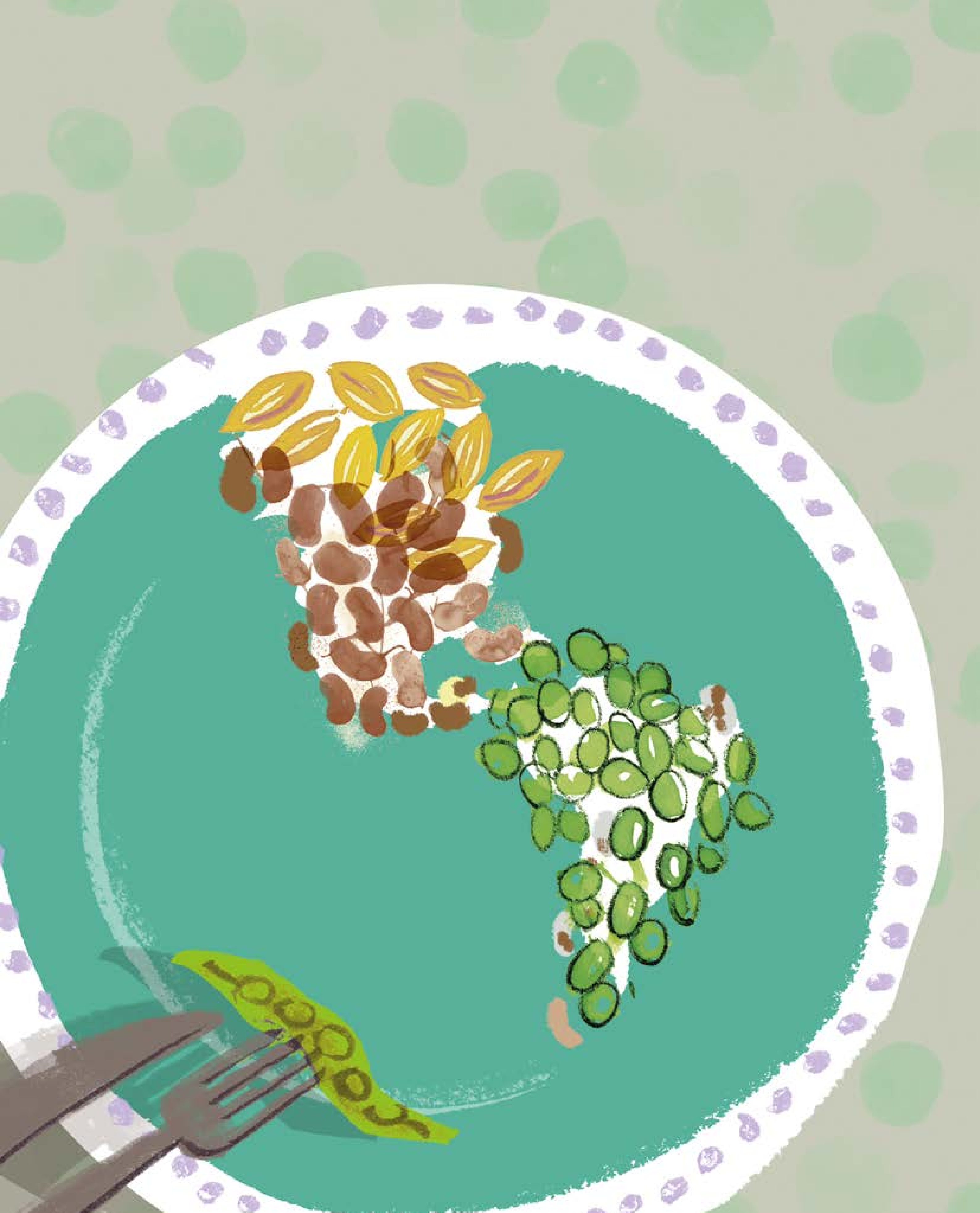
Des graines nutritives pour un avenir durable

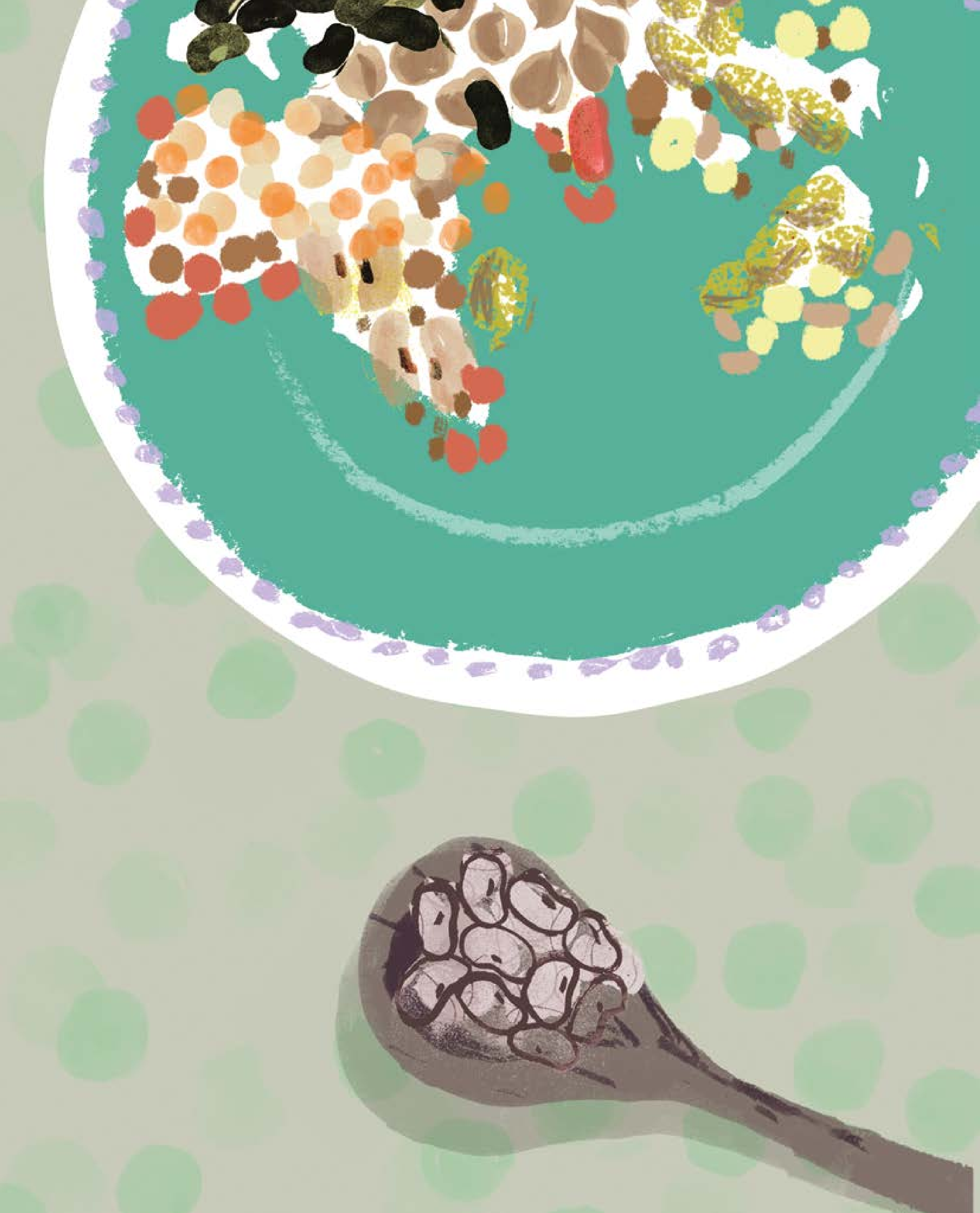
2016 Année internationale des légumineuses

UN VOYAGE À TRAVERS TOUTES LES RÉGIONS DE LA PLANÈTE

BRÉSIL • CHINE • ESPAGNE • ÉTATS-UNIS • INDE • MAROC • MEXIQUE • PAKISTAN • TANZANIE • TURQUIE

ET RECETTES DE CERTAINS DES CHEFS LES PLUS PRESTIGIEUX DU MONDE





ISBN 978-92-5-209463-0

Légumineuses

DES GRAINES NUTRITIVES POUR UN AVENIR DURABLE

Remerciements

Legumineuses

Des graines nutritives pour un avenir durable.

A ÉTÉ PREPARÉ PAR LA DIVISION DE LA COMMUNICATION DE LA FAO

Le présent ouvrage a été dirigé par **Pedro Javaloyes**, et coordonné par **Síle O'Broin**. La direction artistique a été dirigée par **Rubén Bruque**, avec la collaboration de **Fabrizio Puzzilli** et **Monica Umena** pour l'édition anglaise et de **Isla Grafica** pour l'édition française. Les vidéos et les photos ont été produites par **Sherri Dougherty**. **Santi Mayor Farguell** a réalisé la vidéo du livre.

Síle O'Broin et **Lisa R Tucci** ont édité l'édition anglaise; **Hamza Bahri** a édité l'édition française et **Maria Salas** a édité l'édition espagnole. **Eleonora Boni** a coordonné l'envoi des traductions dans les six langues : Français, Espagnole, Anglais, Arabe, Chinois et Russe.

Nous souhaitons remercier un nombre d'experts de la FAO pour leur contribution à l'élaboration de cette publication. **Teodardo Calles** a fournis les informations sur les aspects agricoles des légumineuses. **U.Ruth Charrondiere, Fernanda Grande, Maria Xipsiti** et **Chiara Deligia** ont réalisé les tableaux des valeurs nutritionnelles des différents types de légumineuses. **Salar Tayyib** et son équipe **Luigi Castaldi** et **Rachele Brivio** de la Division des Statistiques ont fourni les données statistiques sur les légumineuses publiées dans différents chapitres du livre.

Les biographies des écrivains, photographes, graphiste et illustrateur sont disponibles à la fin de cet ouvrage.

VIDEO
www.fao.org/pulses-2016/fr/

Le contenu de cette publication est disponible sur le site web de l'Année International de Légumineuses de la FAO.

TABLE DES MATIÈRES









TABLE DES MATIÈRES

5

PARTIE 5

LES LÉGUMINEUSES DANS LE MONDE


1


2


6


7





3



4



5





8



9



10

PARTIE 5

LES LÉGUMINEUSES DANS LE MONDE



5 Recettes



Chefs


1


2


3


4


5


6

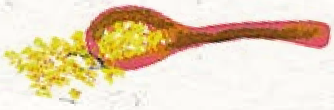

7


8


9


10

PROLOGUE



Des graines nutritives pour un avenir durable

Le monde d'aujourd'hui est confronté à des défis de taille:

assurer la sécurité alimentaire et une alimentation équilibrée à tous, dans le monde entier. Les chiffres donnent le tournis : 800 millions de personnes souffrent de faim chronique et environ deux milliards de personnes souffrent d'au moins une carence en micronutriments. En même temps, plus d'un demi-milliard de personnes sont cliniquement obèses.

Pour surmonter le défi de la faim et de la malnutrition au XXIème siècle il faudra augmenter la quantité et la qualité des aliments tout en recourant à des modes de production durables, efficace et sûre. En septembre 2015, les dirigeants du monde entier ont adopté le **Programme de développement durable à l'horizon 2030**, un plan d'action pour l'humanité, la planète et la prospérité. Il énonce une liste d'Objectifs de développement durable qui visent à mettre fin à la faim et à la malnutrition ainsi que l'éradication de la pauvreté extrême et lutter contre les changements climatiques.

L'Année internationale des légumineuses contribue à mettre en œuvre ce Plan d'action. En concentrant ses efforts sur les semences favorisant la durabilité, la FAO vise à promouvoir des actions qui contribueront à éliminer la faim tout en conservant l'environnement, notre planète et ceux qui y vivent.

Les légumineuses sont une composante essentielle de l'alimentation humaine depuis des siècles. Mais leur valeur nutritive est généralement mal connue et leur consommation n'est pas appréciée à sa juste valeur. Elles méritent mieux, car les légumineuses jouent un rôle crucial dans une alimentation saine et équilibrée, dans la production alimentaire durable et avant tout dans la sécurité alimentaire.

Le présent ouvrage, **Les légumineuses, des graines pour un avenir durable** met l'accent sur les avantages de ces semences relativement méconnues. Étant donné qu'il existe des milliers de variétés de légumineuses, il serait impossible d'en dresser la liste. Ce livre se concentre donc sur les principales familles de légumineuses pour vous en donner un avant-goût. Cette publication

illustre les cinq principales façons par lesquelles les légumineuses contribuent à la sécurité alimentaire, à la nutrition, à la santé, à la lutte contre les changements climatiques et à la biodiversité tout en donnant un aperçu de la production et du commerce des légumineuses dans le monde.

Ce livre vous fera voyager autour du monde pour démontrer l'importance historique et culturelle des légumineuses, tel que reflété dans la cuisine contemporaines. Nous sommes honorés de présenter dix chefs de cuisine de renommée mondiale qui partageront leurs petits secrets pour cuisiner les légumineuses de façon traditionnelle et savoureuse. Nous espérons que cela vous incitera à essayer certaines ou toutes ces recettes et vous encouragera à faire davantage de place pour les légumineuses dans votre alimentation quotidienne.

Tout au long de l'Année internationale des légumineuses, nous poursuivrons nos efforts pour réunir un large éventail d'acteurs issus de domaines très différents pour sensibiliser le public à la production et à la consommation des légumineuses dans le monde entier. Notre intention est de créer des synergies entre nos partenaires et parties prenantes, si nombreux et precieux, pour jeter les bases de projets dont le but est d'attribuer aux legumineuses un role de premier plan dans une production alimentaire durable.

La FAO diffuse des informations sur les légumineuses sur papier, en format multimédia et on organisant des événements aux échelons national, régional et mondial. A travers **ces dialogues régionaux et ces campagnes de sensibilisation mondiales,** notre objectif est de stimuler la discussion et l'échange d'informations entre la société civile, les agriculteurs, le secteur privé, les chercheurs, les représentants des gouvernements et les décideurs politiques, entre autres.

Notre équipe de nutritionnistes est déjà au travail pour compiler **une base de données sur la composition alimentaire des légumineuses** dans le cadre du Réseau international de systèmes de données sur l'alimentation FAO/INFOODS. Cet outil fournit des données spécifiques sur les légumineuses, la biodiversité et leurs liens avec l'agriculture et la transformation des denrées alimentaires.

Cette année marque l'entrée des légumineuses comme aliment de base dans l'alimentation des peuples et chez les nations qui n'ont pas encore pris conscience de leurs fabuleuses propriétés. Nous avons déjà fait de grands progrès vers notre objectif - faire en sorte que les légumineuses enrichissent la terre et nourrissent des populations entières. Ces super-aliments ont apporté leurs pouvoirs aux êtres humains aussi loin que l'histoire remonte, et même bien au-delà.

Il reste tant à faire pour éliminer la faim et apporter la sécurité alimentaire et nutritionnelle à une population mondiale en plein essor, dont les projections indiquent le nombre de 9 milliards d'ici 2050. On peut faire quelque chose de concret, de prometteur, de durable et d'abordable avec l'une des plus petites graines qui soient: les légumineuses. Des graines pour un avenir durable.

José Graziano da Silva

Directeur Général

Partie 1



Que sont les légumineuses?





L'essence, la présence et le pouvoir des légumineuses



Vous les croisez tous les jours: à l'épicerie, au marché ou en accompagnement de votre plat préféré. Banales ou simplement considérées comme un aliment de base, on ne les évoque que très peu sauf lorsque elles sont servies en soupe lors d'une froide journée d'hiver. Toutefois, ces minuscules graines, fèves ou gousses en apparence indéfinissables, ont emmagasiné depuis la nuit des temps un pouvoir étonnant qui vous apportera le plein de force; sans compter qu'elles ont peut-être été la première condition à la survie de notre espèce. Et pourtant, vous n'en avez jamais entendu parler. Qui sont-elles ces *légumineuses*?

Les légumineuses sont anciennes, très anciennes. Il s'agit d'une espèce de plante nutritivement riche qui existe depuis des millions d'années, une sorte de plante miracle qui pousse dans n'importe quelle condition et dans tous les climats. On considère que leur domestication pourrait être antérieure à celle du maïs. Réparties aux quatre coins du globe, à la seule exception des pôles et des déserts infertiles, les légumineuses poussent même dans les régions à climats extrêmes, chauds et froids. Elles méritent cependant leur place de prédilection: pour beaucoup, les légumineuses sont la principale source de protéines végétales. Elles ne sont pas seulement bonnes pour vous, elles ont aussi bon goût.

À travers les cultures et les cuisines, leur polyvalence a donné lieu à une foule de recettes délicieuses sur tous les continents. Parmi leurs avantages figurent leur vaste aire de répartition géographique, leur haute valeur nutritive, leur faible besoin en eau, leur capacité unique à s'autofertiliser, l'azote nécessaire qu'elles apportent aux terres agricoles améliorant ainsi les cultures sans oublier qu'elles gardent leurs bienfaits pour la santé pendant une longue durée de conservation. Tout ceci fait qu'elles sont l'ennemi juré de la faim et de la malnutrition dans le monde. Les légumineuses sont un véritable *super-aliment* pour l'avenir.

La qualité de l'air, l'accès à l'eau potable et une alimentation saine sont les trois grands défis posés pour la survie à long terme de l'humanité. Associés à d'autres denrées, les légumes secs seront la solution pour relever ces défis. En tant que catégorie de denrées alimentaires -les légumineuses varient considérablement en termes de propriétés nutritives et de saveurs- dans l'ensemble, leurs qualités uniques les rendent parfaites pour une agriculture durable. La recherche scientifique menée sur la biofortification des plantes en vue d'augmenter la teneur en micronutriments et d'améliorer la résistance aux maladies et aux conditions météorologiques a donné d'excellents résultats avec certaines variétés. En nous plongeant dans les caractéristiques de cet aliment ancestral, nous découvrons que les légumineuses sont propices à l'ouverture de nouvelles voies de développement agricole et alimentaire qui, jusqu'à récemment, relevaient de la pure science-fiction.

Et pour faire bonne mesure, d'un point de vue culturel, les légumes secs sont symbole de voyage, de mondialisation et de rassemblement. Dans l'Antiquité, les légumineuses permettaient de nourrir les troupes tandis qu'en Italie des sacs de ces légumes étaient servis comme présage de prospérité à la nouvelle année. Les légumineuses domestiquées sont répandues chez tous les peuples depuis l'Antiquité, sans distinction de race, de religion ou de culture. Si le besoin alimentaire est quelque chose qui unit chaque être humain, l'extraordinaire portée universelle des légumineuses réside dans le fait qu'elles diffusent un langage universel puissant à travers les nations. Les légumineuses originaires d'Asie se retrouvent en Afrique et inversement, tandis que les variétés africaines poussent aux Amériques et que les souches américaines sont allées jusqu'en Europe et en Océanie. Leur adoption généralisée a été diversifiée, mais constante et totale parce qu'elles ont toutes quelque chose en commun: leurs avantages pratiques incontestables que toute nation ou culture peut apprécier.

Quand le temps viendra de franchir la frontière ultime et que l'humanité atteindra les étoiles, il ne fait aucun doute que les légumineuses accompagneront les humains où qu'ils aillent.



Un guide abrégé des légumineuses



Les légumineuses appartiennent à la famille des *Fabacées*, le troisième plus grand groupe de plantes au monde. On considère qu'elles sont nées il y a quelque 90 millions d'années, et que leur processus de diversification a vu le jour à partir du début du Tertiaire. La famille des Fabacées comporte plus de 20 000 espèces et 700 genres, dont seuls certains sont classés comme plantes légumineuses, comme les groupes *Vicia, Cicer, Lens* et *Cajanus.* L'Homme cultive les légumes secs depuis l'aube de l'agriculture, c'est l'une des premières plantes dans le monde à avoir été domestiquée.

Les légumes secs sont des graines comestibles déshydratées de ces légumineuses qui produisent entre un et douze grains de différentes tailles, formes et couleurs au sein d'un même groupe. Leurs graines peuvent être utilisées pour la consommation humaine ou comme aliments pour animaux. Ces plantes riches d'un point de vue nutritif sont non seulement saines mais également bonnes pour la terre. Elles peuvent pousser dans des sols arides nécessitant très peu d'eau, concentrée aux premiers stades de croissance. Les plantes légumineuses ont la capacité de fixer l'azote, un processus naturel qui a été et continue d'être important pour l'enrichissement des sols. Pour résumer, contrairement aux autres plantes, les légumineuses possèdent des propriétés qui améliorent le sol dans lequel elles sont cultivées tout en aidant les autres plantes à fleurir. Bien que petites en taille, elles renferment une véritable force nutritive.

Les légumes secs sont consommés partout dans le monde en ragoûts, en farines, en purées, en accompagnements, en collations et en desserts. Elles constituent une source riche en protéines et en acides aminés et viennent compléter parfaitement les céréales. Elles sont aussi une bonne source de glucides, d'oligoéléments ainsi que de fibres alimentaires de qualité. Leur faible teneur en matières grasses et l'interaction de leurs stérols se sont avérés efficaces pour maintenir le taux de cholestérol LDL faible et réduire la tension artérielle.

Et si certaines légumineuses sont largement connues, d'autres se retrouvent seulement dans certaines régions ou cuisines. Ci-dessous se trouve une classification nous indiquant les principaux groupes de légumineuses à travers le monde.

Quelles sont les cultures considérées comme légumineuses par la FAO?

Bien que sur le plan taxonomique; il convient d'inclure dans cette famille de plantes les petits pois frais, les haricots verts, les graines de soja et la luzerne, la FAO les classe comme légumes. De même, au niveau de l'organisation, les graines cultivées pour le biocarburant n'entrent pas dans la catégorie des légumineuses.

Variétés de légumineuses

LA LISTE SUIVANTE REPRESENTE UNE CLASSIFICATION DES GROUPES LES PLUS SIGNIFICATIFS

HARICOTS SECS

Haricots borlotti

Haricots noirs

Haricots adzuki

Haricots cannellini

Haricots rouges

Haricots ronds blancs

Haricots flageolets

Haricots pinto

Haricots mungos

Haricots urd (soja noir)

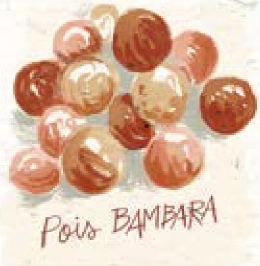
Haricots tépari



LUPINS

POIS BAMBARA OU POIS DE TERRE





FÈVES SÈCHES



LENTILLES

Lentilles rouges

Lentilles jaunes

Lentilles vertes
et brunes

Lentilles du Puy

Lentilles d'Ombrie



POIS SECS

Pois verts secs

Vesces

Pois d'Angole
secs

Conilles (Niébés)

Haricots aile

Pois sabre



POIS CHICHES

Pois chiches desi

Pois chiches bambai

Pois chiches kabuli



Variétés de légumineuses



LES HARICOTS SECS

Les haricots secs sont des légumineuses appartenant au genre *Phaseolus*, dans les Amériques, et *Vigna* dans diverses régions d'Asie. Ils comprennent le haricot commun: **le haricot pinto, noir, blanc** ou en diverses couleurs appartenant tous à la racine du *Phaseolus vulgaris*, l'une des cultures les plus répandues dans le monde; **le haricot Lima**, **le haricot adzuki, le soja noir** déclinés en divers coloris, le **haricot mungo, le haricot à rames, le haricot riz, le haricot mat** et **le haricot tépari.** Légume sec le plus répandu, le haricot sec se retrouve pratiquement dans tous les pays.

Le Centre international de l'agriculture tropicale (CIAT) en Colombie, détient une base de données composée de plus de 36 000 échantillons de haricots. Les premiers haricots domestiqués dans les Amériques ont été trouvés dans la grotte de Guitarrero, au Pérou et remontent environ à l'Âge du Bronze. Des traces de production de légumineuses autour de la rivière Ravi au Pendjab, siège de la civilisation de la vallée de l'Indus, ont été trouvées et datent environ de 3 300 av. J.C. De la même manière qu'une vigne, la plante du haricot a besoin d'un support extérieur pour se développer et les Amérindiens étaient connus pour les planter à côté du maïs et des courges dont les grandes tiges servaient de support. Aliment de base au Moyen-Orient, en Amérique du Sud, en Inde et en Méditerranée, il n'y a pas un pays au monde qui n'ait pas aujourd'hui son plat préféré à base de légumineuses. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Par le passé, les gens ont développé un rapport amour-haine avec les haricots; les classes supérieures de l'Égypte ancienne les méprisaient car elles les considéraient comme une nourriture destinée uniquement aux roturiers. Les anciens Romains les utilisaient pour le vote lors des élections et au tribunal. Les haricots noirs correspondaient à un vote d'opposition ou au verdict coupable tandis que les haricots blancs servaient à exprimer un accord ou à déclarer une personne innocente.

Le haricot *adzuki*

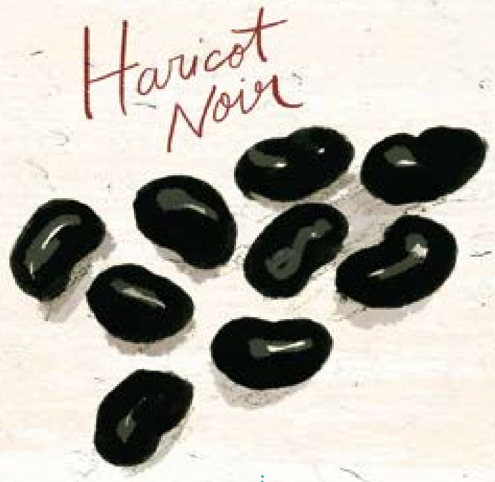
D'un rouge foncé et doté d'une douce saveur de noisette, ce haricot est particulièrement populaire dans la cuisine asiatique. Les Japonais l'appellent le «roi des haricots» et lui confère des propriétés bienfaisantes pour le foie et les reins. En Chine, il constitue la base d'une pâte sucrée utilisée comme garniture dans tout un éventail de pains et de gâteaux de lune préparés pour célébrer la fête de la Mi-Automne. Il peut également être moulu en farine mais aussi utilisé en entier en ragoût et servi dans des salades chaudes.

Le haricot noir

Cette graine noire et brillante en forme de rein est un incontournable de la cuisine caribéenne. Étonnamment douce, en accompagnement de n'importe quel plat, elle apporte une saveur étonnante aux soupes, aux salades composées à base de haricots ou aux *enchiladas*.

Le haricot *cannellini*

Également connu sous le nom de «haricot blanc italien» ou **haricot fasolia**, ce haricot blanc est plutôt petit, en forme de rein et présente une extrémité carrée. Une fois cuit, sa texture devient moelleuse et sa saveur douce, légèrement noisette. **Le haricot cannellini** est caractéristique de la cuisine





italienne, il apparaît dans les plats tels que le *minestrone*, la soupe *pasta e fagioli* et peut être également cuit à l'étouffée en accompagnement avec de l'ail et du romarin.

Le haricot *borlotti*

Cette graine plutôt grosse de forme ovale, dodue, de couleur rose-brun, présente des rayures brunes rougeâtres et se caractérise par une saveur aigre-douce. Une fois cuite, elle devient tendre et humide, ce qui lui permet de remplacer **le haricot rouge** dans la plupart des recettes telles que les ragoûts de légumes, les plats mijotés et les salades.

Le haricot rouge

Le haricot rouge de couleur acajou foncé, brillant, conserve sa couleur et sa forme lors de la cuisson et présente une texture farineuse et molle. Ingrédient incontournable de la cuisine sud-américaine, il est couramment utilisé dans le *chili con carne*. Il fait également partie intégrante de la cuisine indienne du nord où ses graines sont appelées *rajma* et composent un plat du même nom. Dans le sud de la Louisiane, aux États-Unis, le haricot rouge est un ingrédient d'un plat créole traditionnel: le riz aux haricots rouges.

Le haricot *flageolet*

Originaire de France, **le flageolet** est un petit haricot de couleur vert menthe, en forme de rein. Récolté avant d'arriver à pleine maturité et séché à l'ombre pour conserver sa couleur verte, c'est la *légumineuse* la plus chère du marché. Les Français le préparent simplement: ils le cuisent jusqu'à ce qu'il devienne tendre, puis l'assaisonnent avec des herbes et une sauce simple pour mieux savourer sa texture ferme et onctueuse.

Le haricot rond blanc

Ce haricot porte différents noms: **haricot rond blanc ou coco nain blanc**. Ce petit haricot sec couleur ivoire est polyvalent, il possède une forme ovale légèrement aplatie, et il est plus petit que beaucoup d'autres types de haricots blancs. On le retrouve généralement dans les quiches ainsi que dans diverses soupes.





Variétés de légumineuses









Contrairement aux légumes en conserves qui perdent beaucoup de leur valeur nutritive, les haricots ronds blancs gardent leur valeur nutritive même en conserve.

Le haricot *mungos*

Ces petites graines ovales de couleur olive sont principalement cultivées aujourd'hui en Inde, en Chine et en Asie du Sud-Est mais sont largement consommées sous leur forme germée communément appelée «pousses de soja». **Le haricot mungo** est également cultivé dans les régions chaudes et arides de l'Europe du Sud et dans le sud des États-Unis. Il est utilisé comme ingrédient dans des plats aussi bien sucrés que salés.

Le haricot *pinto*

Le haricot pinto est une variante plus petite et plus pâle du haricot borlotti. Tacheté et décliné dans une multitude de couleurs, c'est ainsi qu'il a obtenu ce nom qui signifie en espagnol «haricot peint». Aliment de base de la cuisine mexicaine, il est le plus souvent consommé entier dans un bouillon ou en purée et frit avec de l'ail, du piment et des tomates, accompagné de riz ou comme garniture pour les tortillas, garni de crème et de guacamole.

Le haricot *tépari*

Ce haricot peu connu est l'une des légumineuses dont la culture figure parmi les plus anciennes dans le Sud-Ouest des États-Unis et au Mexique ou il existe une centaine de varietées enregistrées.. **Le tépari** peut être grillé et ensuite broyé et mélangé à de l'eau, mais lorsqu'il est cuit, il est léger et farineux.

Le haricot *urd* (soja noir)

Par leur taille et leur texture, ces graines gris-noir rappellent le haricot mungo. Largement consommé en Asie du Sud-Est comme purée ou *dal*, **le haricot urd** est connu sous plusieurs noms, notamment **l'urd, le haricot urd, l'urad, la lentille**





urid, le soja noir, la lentille noire ou **la lentille blanche.**

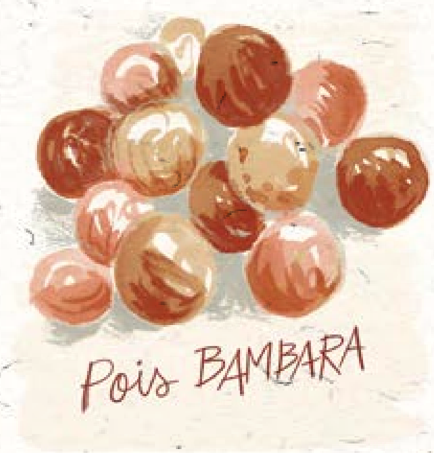
LE POIS BAMBARA

Le pois bambara, *Vigna subterranea*, est apparu en Afrique de l'Ouest. Cette légumineuse souterraine pousse exclusivement en Afrique (avec un nom différent selon le pays) et ressemble beaucoup aux arachides, bien que sa teneur en graisse et en protéines soit plus faible. Sa couleur change en fonction de la variété. Le pois bambara est une graine en fait très dure, qui doit être bouillie longtemps avant de pouvoir être utilisée en ragoût. Il est également consommé comme collation ou pour enrichir certaines farines ou bouillies. C'est une source de nourriture très importante dans les petites communautés africaines.

LES TRAMOUSSES OU LES LUPINS

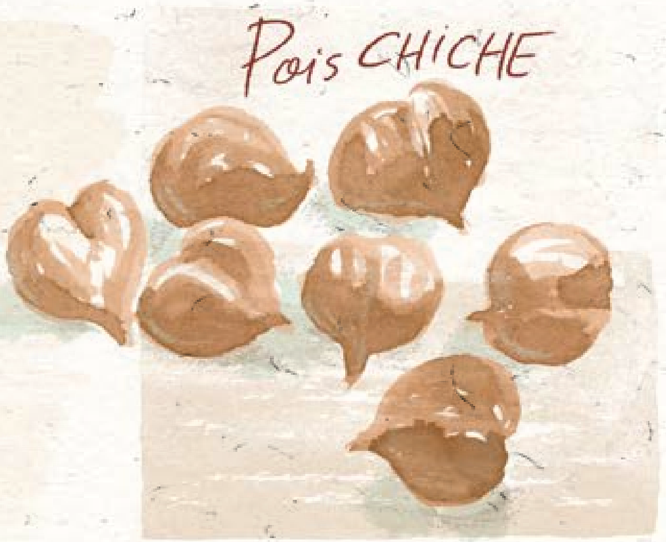
Le lupin, qui comprend le *Lupinus albus* originaire de la Méditerranée et le *Lupinus mutabilis* originaire d'Amérique du Sud, est une collation populaire généralement conservée en saumure ou marinée. Il est largement cultivé en Australie, en Europe, en Russie et en Amérique du Sud et présente l'avantage de compter plusieurs espèces dans chaque variété, chacune avec un niveau d'amertume ou de douceur différent. Il est également utilisé comme additif pour enrichir les farines de céréales car il peut contenir jusqu'à 40 pour cent de protéines. **Le lupin** ou **haricot lupini** était répandu dans la Rome antique et cultivé dans tout l'Empire. Aujourd'hui, le lupin blanc européen est généralement vendu mariné et peut être consommé avec ou sans la peau.





Variétés de légumineuses





LA FÈVE SÈCHE

Originaire de la Méditerranée et peut-être de l'Asie centrale, **la fève sèche** est peu exigeante, sa culture à rendement élevé permet de la retrouver dans de nombreux pays, notamment en Australie, Bolivie, Chine, Équateur, Égypte, Éthiopie, Pérou et au Venezuela. Elle est également appelée **fève, féverole et fève Windsor**.

Marquée par une longue tradition de culture, la fève figure parmi les plantes les plus faciles à cultiver dans les climats froids, difficiles. Caractérisée par un fort goût de noisette et dure, une peau extérieure brune et claire et une texture onctueuse, la fève accompagne très bien un grand nombre de plats.

Les Romains la cultivaient également et l'utilisaient comme offrandes aux dieux lors de la célébration de la fête romaine de la *Fabaria*.

LES POIS CHICHES SECS

Le *Cicer arietinum* ou **pois chiche** est originaire de la région qui représente aujourd'hui la Turquie. Très prisé pour sa polyvalence culinaire, sa valeur nutritive et son potentiel de conservation, il est très répandu dans le monde entier. Les colonisateurs européens l'ont amené aux Amériques et il constitue un aliment de base que l'on retrouve abondamment dans les cuisines européenne, arabe, mexicaine, nord-américaine et la cuisine d'Asie occidentale. Également appelé **garbanzo**, robuste et copieux, le pois chiche ressemble à une noisette décortiquée et ravit le palais avec sa délicieuse saveur de noisette et sa texture onctueuse. Ingrédient de prédilection dans les cultures méditerranéennes et au Moyen-Orient, le *falafel* et le *houmous* sont deux des plats les plus populaires à base de ce pois. En Inde, il est également moulu en farine pour faire des pains plats et des beignets. Le pois chiche est également utilisé pour les *pois cassés (daal)* ou la farine une fois décortiqué, en particulier en Inde et au Pakistan. Il existe trois grands types de pois chiches:

Le *desi* se présente sous la forme de petites graines foncées et d'une robe rugueuse. Cultivé principalement en Inde, en Éthiopie, au Mexique et en Iran. «*Desi*» signifie «pays» ou «local»; ses autres noms sont le pois pointu ou **kala chana** qui signifie **pois chiche noir**



ou bien **Chola boot.** Le desi est probablement la plus ancienne variété parce qu'elle ressemble beaucoup à des graines retrouvées sur des sites archéologiques. Le pois chiche domestiqué possède un ancêtre sous forme de plante sauvage, le *Cicer reticulatum*, qui ne pousse que dans le sud-est de la Turquie, endroit où le pois chiche pourrait trouver son origine. Le desi est utilisé pour préparer le *chana dal*, un pois chiche cassé et décortiqué.

Le pois chiche *bambai*

est également foncé mais légèrement plus gros que le *desi*. Lui aussi est très populaire dans le sous-continent indien.

Le pois chiche vert

se rencontre partout dans les marchés animés de l'État du Maharashtra, en Inde. Tendres, les graines de pois chiches verts immatures sont torréfiées sur des charbons ardents avant d'en enlever la peau. Ce pois est délicieusement crémeux en soupe, en *houmous*, en *falafel*, comme ingrédient d'un pesto original ou en salade.

Le pois chiche *kabuli*

est légèrement coloré, plus grand et possède une robe plus lisse. Il est principalement cultivé sur le pourtour méditerranéen, en Amérique du Sud et en Asie du Sud-Est. Son nom qui signifie «de Kaboul» est lié au fait que lorsqu'il a été introduit en Inde au XVIIIe siècle, on considérait qu'il provenait justement de Kaboul, en Afghanistan avant d'arriver en Afrique.

Pois chiche noir rare, le *ceci neri* est plus grand et plus foncé que le *desi*; il est cultivé uniquement dans la région des Pouilles, dans le sud-est de l'Italie.

Variétés de légumineuses





LES LENTILLES

La lentille, ou Lens culinaris, est considérée comme originaire du Moyen-Orient. Déclinée dans une multitude de couleurs, du jaune au rouge-orange en passant par le vert, le brun et le noir, elle provient d'Asie et d'Afrique du Nord.

La lentille est l'un des aliments consommés par l'Homme les plus anciens et les plus robustes. Il n'y a pas de légumineuses plus résistantes aux terres arides. Elle n'a besoin que de très peu d'eau pour pousser et peut survivre dans les climats les plus froids. La lentille n'a pas besoin d'être trempée avant la cuisson, elle est parfaite pour épaissir les soupes, les ragoûts et, accompagnée d'épices, elle permet de préparer de délicieux *daals*. Son niveau de tolérance aux terres arides et aux températures extrêmes, ses multiples applications culinaires et la façon dont sa saveur se marie avec presque tous les ingrédients d'origine végétale ou animale en font un ingrédient consommé partout dans le monde. Il n'est pas surprenant qu'elle soit une denrée alimentaire précieuse depuis l'Égypte des pharaons. Les archéologues ont également découvert des traces de lentilles enterrées avec les défunts dans les pyramides égyptiennes. Cette modeste légumineuse avait déjà à cette époque acquis un statut mythique et était louée pour sa capacité à éclairer l'esprit, même dans l'au-delà.

La lentille jaune

Même si moins connue que la lentille rouge, la variété jaune vif est semblable en goût et se cuit de la même manière.



La lentille du Puy

Cette petite lentille, d'un bleu-vert foncé, semblable à une perle, provient de la région Auvergne, dans le centre de la France. Considérée comme la plus savoureuse de toutes les variétés, elle conserve sa forme pendant la cuisson.





La lentille rouge

Riche en couleur et en goût, cette lentille cassée de couleur orange foncé, aussi appelée **lentille égyptienne** ou **masoor daal** est la variété la plus répandue. Bien que la lentille soit assez dure même lorsqu'elle est fraîche, contrairement aux autres légumes secs, elle ne nécessite pas de trempage avant la cuisson. Pendant la cuisson, elle se désintègre en une merveilleuse purée épaisse. Idéale pour épaissir les soupes et les ragoûts, lorsqu'elle est épicée, elle permet de préparer un délicieux *daal*.

La lentille verte et brune

Contrairement aux variétés rouges et jaunes, cette lentille commune en forme de disque, connue également sous le nom de **lentille continentale**. Bien qu'elle se ramollisse, elle conserve sa forme. Elle est idéale pour les plats mijotés, les farces et mélangée avec des herbes pour un merveilleux pâté végétarien.

La lentille d'Ombrie

L'Italie et la cuisine méditerranéenne sont traditionnellement connues pour leurs savoureuses lentilles. Cette lentille italienne brune et dorée est souvent cuisinée avec des oignons, de l'ail et des fines herbes. Dans certaines régions, elle sert de lit pour les plats à base de saucisses épicées ou de jarret de porc; elle est également servie en soupe ou comme condiment. Les Italiens marquent la nouvelle année en mangeant des lentilles peu après minuit. D'après la tradition, plus vous en consommez, plus vous aurez d'argent. C'est ainsi que le fait de servir un énorme plat de lentilles est signe de richesse et de chance pour toute l'année!

Variétés de légumineuses







LE POIS SEC

Le pois sec du genre *Pisum* semble trouver son origine en Méditerranée ou au Moyen-Orient. Columelle, l'un des auteurs les plus importants à avoir écrit sur l'agriculture sous l'Empire romain, motionna l'existence de traces de sa consommation non domestique de la part des chasseurs-collecteurs de l'Europe Centrale à la fin de l'époque Néolithique. Les pois secs sont utilisés pour les soupes et les farines et dans diverses cultures orientales, ils sont appréciés comme collation. Les principaux producteurs de pois secs dans le monde sont des pays du Nord comme le Canada, la Russie et l'Ukraine.

Les graines de pois secs ont été cultivées par les chasseurs-collecteurs. Il existe des traces archéologiques qui suggèrent que ces pois auraient été plantés dans les régions de l'est de la Méditerranée et en Mésopotamie il à l'époque Néolithique

Contrairement aux lentilles, **le pois** est doux quand il est jeune et doit être séché. Le pois est une minuscule graine sphérique consommée entière ou cassée. Généralement bouilli ou cuit à la vapeur comme les lentilles cassées, **le pois cassé** se désintègre pour former une purée épaisse, ce qui le rend parfait pour les *daals*, les purées, les ragoûts et les soupes. Il a également joué un rôle important en science. Au milieu du XIXe siècle, un moine autrichien, Gregor Mendel, par le biais de ses observations sur les petits pois, a développé les principes de la Génétique mendélienne, fondement de la génétique moderne.

LA VESCE

Consommée par l'Homme dès l'époque du Néolithique, la culture de la vesce, *Vicia sativa*, a été normalisée et documentée sous l'Empire romain. Elle est désormais principalement cultivée comme engrais ou fourrage pour le bétail.

LE POIS D'ANGOLE

Le pois d'Angole, *Cajanus cajan*, provient du sous-continent indien bien que son origine soit parfois contestée avec l'Afrique, continent où il est connu sous le nom de **pois du Congo.** Les Colons ont introduit cette plante dans les Caraïbes où elle est maintenant un ingrédient courant de la cuisine de la région. Très résistantes à la sécheresse, ses racines sont idéales pour améliorer les sols. En plus d'être une source de nourriture, dans certains pays de l'est, elle est utilisée pour abriter des insectes en vue







de produire de l'encre et de la résine. Mais ses plus grands consommateurs se trouvent en Asie.
Aujourd'hui, principalement produit en Inde, en Afrique et en Amérique centrale, on le retrouve dans le monde entier. En Inde, le pois d'Angole est aussi important dans l'alimentation que le pois chiche. Il est largement utilisé dans la préparation du *daal* ou vient accompagner les céréales pour un repas bien nourrissant.

LA CORNILLE (NIÉBÉ)

La cornille, du genre *Vigna unguiculata*, est une légumineuse d'Afrique de l'Ouest qui a voyagé relativement tôt en Asie, aux alentours du troisième millénaire avant notre ère. Elle est cultivée et consommée partout en Asie, en Afrique (surtout au Sahel, où se trouve la plus grande part de la production mondiale de cornilles), dans l'Europe du Sud, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Ses besoins au niveau de la culture et ses propriétés nutritives associées à sa capacité à coexister avec d'autres cultures dans les régions semi-arides en font un membre important de la famille des légumineuses. Également connue sous le nom de **dolique à œil noir, gesse à vaches, dolique de Chine, niébé**, la cornilles est un ingrédient essentiel de la cuisine créole et des currys indiens. Ce petit pois de couleur crème porte un point noir distinctif sur le côté, trace de la gousse qui lui a donné la vie.

AUTRES LÉGUMES SECS

Parmi les AUTRES LÉGUMES SECS moins cultivés et consommés figurent plusieurs genres de plantes tels que **le pois antaque** *(Lablab purpureus)* originaire d'Afrique, le **pois sabre blanc** *(Canavalia ensiformis)* du Brésil, **le pois sabre rouge** *(Canavalia gladiata)* de certaines régions tropicales d'Asie et d'Afrique, **le haricot ailé** (Psophocarpus tetragonolobus) originaires de Nouvelle-Guinée et **le pois mascate** *(Mucuna pruriens)* d'origine tropicale. **La gesse**, Lathyrus sativus, est connue sous plusieurs noms. Cette légumineuse est consommée en Asie, en Afrique de l'Est et dans des pays européens comme l'Italie et l'Espagne.

Partie 2

Conserver et préparer les légumineuses



Conserver et préparer les légumineuses

Considérations

- L'eau est l'ingrédient le plus important pour les légumineuses et lorsque l'eau du robinet est dure ou à une teneur excessive en chlore ou en calcaire, on peut utiliser de l'eau distillée ou de l'eau minérale.

- L'eau doit couvrir entièrement les légumineuses pour qu'elles puissent en absorber la quantité nécessaire. Quand les grains n'ont pas été trempés au préalable ou s'ils ont plus d'un an et demi, il faut compter deux parties d'eau en poids ou en volume pour une partie de légumineuses. Si on les a fait tremper auparavant, il suffit de verser une part d'eau abondante pour compenser l'évaporation, en les cuisant à feu modéré. En tout état de cause, quand on utilise une casserole sans couvercle, il faut surveiller que le liquide couvre les grains en permanence, et ajouter de l'eau le cas échéant, toujours chaude s'il s'agit de pois chiches, et froide ou tiède dans le cas d'autres légumineuses.

- Si on n'a pas fait tremper les légumineuses au préalable, on peut remédier en les couvrant avec de l'eau froide et en ajoutant une demi-cuiller à café de levure pour 500 grammes de grains. Après avoir fait cuire le tout à feu doux pendant 40 minutes, on égoutte; puis on met de l'eau froide (sauf dans le cas des pois chiches), et on prépare ensuite le plat selon notre recette.
Les pois chiches sont la seule légumineuse qui, après trempage (en aucun cas inférieur à 8 heures) doit être plongée dans une eau tiède ou en ébullition, et non pas dans de l'eau froide comme c'est le cas pour tous les autres légumes secs.

- Pour la cuisson en cocotte-minute, il vaut mieux prendre cette précaution également et utiliser de l'eau tiède. Par ailleurs, afin d'éviter que les grains se brisent ou se décomposent durant l'ébullition, il convient de les placer dans un filet ou dans un panier en maille métallique, avant de les introduire dans l'autocuiseur.

- Les ingrédients qui accompagnent les légumineuses peuvent modifier leur valeur nutritive et viennent relever leur goût, surtout s'il s'agit de légumes frais, de viandes ou de céréales.

- Si, à la fin de la cuisson, il s'avérait nécessaire d'épaissir le bouillon qui présente un aspect trop liquide, le mieux est de le réduire en purée, au moyen d'un mixeur ou à la main avec deux cuillères à mélange et de le mélanger avec le ragoût, en remuant la casserole pour lier la préparation.



Comment préparer les légumineuses

La majorité des légumineuses se conservent très longtemps, voir des années sans se détériorer et sans perdre de leur valeur nutritive. En règle générale, leur excellente qualité est garantie pour 18 mois. En revanche, Il est a souligné que plus elles sont vieilles, plus elles sont dures à cuire et ont un cout de préparation élevé. En tout état de cause, les professionnels de la cuisine préfèrent l'excellence immédiate des produits de chaque saison, laquelle commence début septembre dans l'hémisphère nord, et vers le mois de mars dans l'hémisphère sud.

On peut trouver les légumineuses en vrac dans les marchés, ou bien précuites dans les magasins. Une fois chez soi, il convient les conserver dans des récipients étanches au sec. Pendant la sélection,



il est conseillé de lire les étiquettes et de préférer celles sans adjonction d'autres ingrédients et avec la plus faible teneur en sel possible, afin de pouvoir les adapter à son propre goût. La saveur du produit peut parfois changer en fonction des additifs utilisés dans le processus de conservation. Mais on ne peut contester la praticité des conserves qui réduisent les temps de préparation et s'avèrent des aliments à haute valeur nutritive.

Les légumineuses doivent être conservées au frais et au sec. Si elles sont exposées à la chaleur, elles présentent les mêmes risques de contamination que n'importe quel autre aliment assaisonné. Les légumineuses conservées dans un environnement chaud et humide se cuisent difficilement parce qu'elles ne ramollissent pas proprement, elles courent aussi le risque d'être infectées par les bactéries.

Les légumineuses précuites conservées dans des bocaux en verre, en conserve, sous-vide ou congelées sont idéales pour une préparation rapide et facile. Pour préparer les légumineuses précuites, on les fait généralement bouillir afin d'éviter tout risque d'intoxication, comme ça, elles sont prêtent à consommer immédiatement ou les conserver au réfrigérateur après cuisson.

Il faut également prêter attention aux risques de fermentation, spécialement pour les soupes conservées dans un environnement chaud. Dans les zones tropicales, les légumineuses doivent être conservées dans les réfrigérateurs après cuisson et refroidissement.

Condiments

L'assaisonnement des légumineuses apporte des nuances olfactives et gustatives qui renforcent la diversité des ragoûts. De multiples herbes aromatiques et épices, tels que le cumin, sont particulièrement utiles pour pallier la fonction carminative de l'intestin.

On ajoute généralement aux lentilles cuisinées une feuille de laurier qui leur donne un parfum très aromatique. Un autre condiment classique est le bouquet garni, un assortiment de plantes aromatiques composé de thym, de persil et de laurier, destiné à imprégner plats et sauces. Des épices comme le poivre en grains, les clous de girofle ou le curry, apportent des saveurs insolites, et les fusions audacieuses avec des légumes comme l'okra (gombo) de la cuisine cajún, les masalas ou les tahinas offrent tout un éventail de sensations.

Le paprika est une épice en poudre obtenue à partir du piment moulu, un ingrédient doté de toute une gamme de nuances de saveurs douce, fumée ou piquante. L'ail, l'oignon et l'huile servent à assaisonner certaines légumineuses à la fin; en n'oubliant pas que le paprika doit être ajouté quand l'huile est tiède, car le faire revenir à feu vif donne un goût amer.

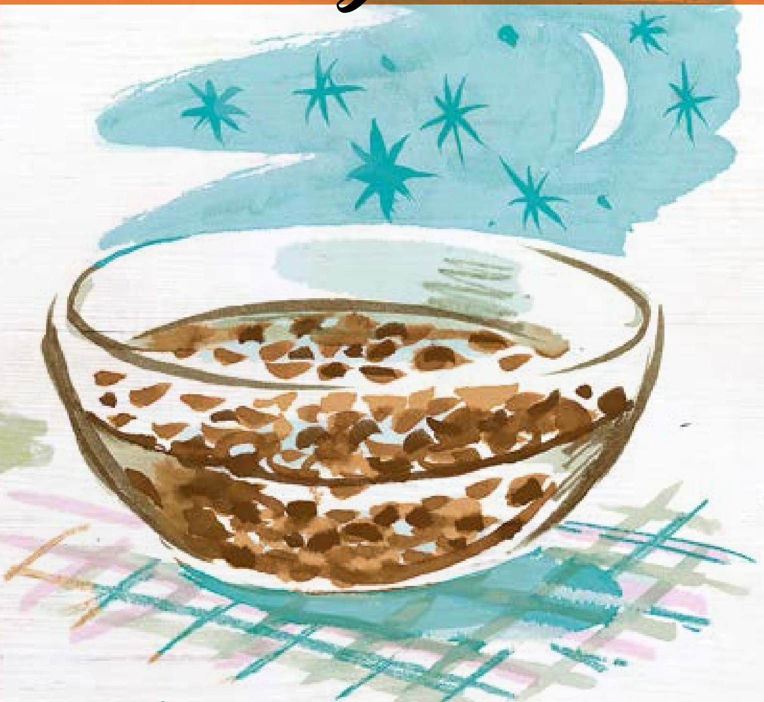
Conserver et préparer les légumineuses

Le trempage

La préparation des légumineuses débute par leur lavage, car elles peuvent contenir des impuretés, comme des restes de gousses ou de paille, de terre, de pierres ou de graines qui ne ramolliront pas à la cuisson. C'est une précaution de moins en moins indispensable vu que les légumes secs sont désormais triés avant d'être empaquetés. La méthode la plus artisanale consiste à passer les légumineuses au tamis ou à la passoire en triant les grains manuellement et en écartant toute substance étrangère, avant de les rincer sous l'eau. Une fois égouttées, on les laisse tremper dans un récipient suffisamment grand, car les grains peuvent augmenter deux ou trois fois de volume selon la variété.

Le trempage idéal ne doit pas durer plus de 12 heures. Au-delà de 12 heures, il faut changer l'eau. En aucun cas, le trempage ne doit atteindre les 24 heures. Par la suite, on jette l'eau et on rince abondamment les légumes secs pour éliminer les glucides qui peuvent les rendre indigestes.





La cuisson

En général, les légumineuses se cuisent facilement dans une marmite avec beaucoup d'eau et des ingrédients pour relever le goût. On porte l'eau à ébullition et on laisse mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'elles se ramollissent.

Pour une estouffade, on met les grains (trempés et égouttés) dans une casserole avec des légumes émincés (par ex. piment rouge et vert, oignon, ail et tomate). On les couvre d'eau pour la cuisson. Pour les cuisiner, toujours après trempage et égouttage, on les fait cuire avec un peu d'huile, d'oignon, d'ail, de poireau ou d'échalote. Quand elles sont tendres, on ajoute les légumes émincés qu'on a fait revenir ou ce qui est indiqué dans la recette. On fait mijoter le tout, on rajoute un peu de sel au besoin et le plat est prêt. Si on emploie des légumineuses précuites, on les rince avant de les plonger dans la marmite avec le "sofrito" et un peu d'eau chaude, on les fait légèrement mijoter.

Pour les servir en salade, on les égoutte avant de les laisser refroidir. Pendant ce temps, on prépare l'assaisonnement et on l'ajoute en faisant attention à ne pas écraser les légumineuses.

Pour réaliser un potage de haricots ou de lentilles, on les couvre d'eau froide ou chaude dans une casserole sans ajouter de sel pour éviter qu'ils ne durcissent. Pour qu'ils soient plus tendres, dès que l'eau arrive à ébullition, on peut la changer et remettre de l'eau froide, ou bien ajouter de l'eau froide jusqu'à trois fois pour freiner l'ébullition. Il est préférable de remuer la casserole en la tenant par les anses au lieu



Les Instruments

Il s'agit d'un aliment si courant et généralisé qu'il ne nécessite guère d'ustensiles compliqués pour sa préparation. Il faut disposer d'un tamis ou d'une passoire pour les laver et les égoutter, d'un récipient approprié pour le trempage et d'une marmite pour les faire mijoter.

Il est préférable d'utiliser des casseroles ou des marmites en matériel inoxydable ou émaillés, et des cuillers ou ustensiles en bois, car le simple contact avec des instruments en métal durant la cuisson est susceptible de détériorer, briser ou décortiquer les grains.

Il convient d'utiliser des casseroles larges où les légumineuses forment une couche la plus mince possible, afin que la cuisson soit uniforme et que les légumineuses du fond ne soient pas écrasées.

L'autocuiseur est très efficace, surtout pour réduire les temps de cuisson, même si certains partisans de la cuisine traditionnelle rechignent à l'utiliser. A part les risques d'ouverture inopportune s'il est encore sous pression (qui sont quasiment impossibles avec les cocottes-minute modernes), les légumineuses ont tout à gagner de la cuisson en autocuiseur et ne perdent absolument rien de leurs qualités nutritives par rapport à une cuisson dans une marmite sans couvercle. Il faut juste étudier le mode d'emploi de chaque fabricant et prévoir les temps et températures de cuisson afin que les grains ne se transforment pas en bouillie.

d'utiliser une cuillère, pour éviter que les grains ne se brisent, en particulier pour les haricots. En réalité, cela ne constituerait qu'un préjudice esthétique, mais qui a son importance.
Les pois chiches sont l'exception dans la préparation des légumineuses. Comme il a été dit plus haut – mais il n'est pas superflu de le répéter – on les cuit dans une eau tiède avec un peu de sel, et s'il faut ajouter de l'eau, celle-ci sera toujours chaude. Incorporer de l'eau froide – qui ne pose aucun problème pour les autres légumineuses – produit un brusque changement de température qui interrompt la cuisson et empêche qu'ils cuisent jusqu'au bout.

Les légumineuses cuites pourront rester à température ambiante pour quatre heures au maximum. Il faut les maintenir à une température supérieure à 55° C, pour éviter tout processus bactériologique et les réfrigérer ou les congeler le plus rapidement possible, une fois qu'elles se sont refroidies. Pour les utiliser en salade, on y ajouter du vinaigre ou du jus d'agrumes pour empêcher les bactéries de se développer.

Afin de limiter le potentiel carminatif (qui favorise la flatulence) des légumineuses, le mieux est de les porter à ébullition à feu moyen dans une grande quantité d'eau, les retirer du feu, les égoutter et les laisser à nouveau tremper pendant une heure dans l'eau froide, qui sera à son tour absorbée, pour pouvoir ensuite les cuisiner selon la recette prévue.


Partie
3



Le pouvoir des légumineuses

CINQ CHOSES QUE LES LÉGUMINEUSES FONT POUR LE MONDE





1. La nutrition

Les légumineuses comptent parmi les cultures les plus nourrissantes de la planète.

2. La santé

Elles sont l'un des investissements les plus rentables pour votre cœur et votre santé en général.





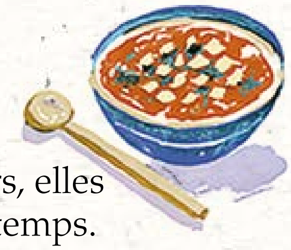
3. Les changements climatiques

Les légumineuses sont intelligentes face au climat: leur culture contribue à la baisse des émissions de gaz à effet de serre et améliorent la séquestration du carbone, ce qui est bon pour la planète.



4. La biodiversité

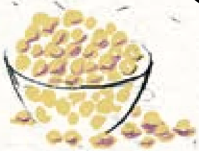
Elles améliorent la fertilité du sol et nourrissent les cultures qui poussent à côté d'elles.



5. La sécurité alimentaire

Les légumineuses sont une culture à bas coût pour les agriculteurs, elles se développent dans des terres arides et elles se conservent longtemps.

1. La Nutrition



Les 10 principales raisons de manger des légumineuses

1. Pauvres en matière grasse.
2. Pauvres en sodium.
3. Bonne source de fer.
4. Bonne source de protéines.
5. Excellente source de fibres.
6. Excellente source de folate.
7. Bonne source de potassium.
8. Indice glycémique bas.
9. Sans cholestérol.
10. Sans gluten.

L'équilibre nutritionnel est difficile à atteindre et ce dans le monde entier:
soit parce qu'on mange trop – l'épidémie d'obésité frappe plus de 500 millions de personnes – soit parce qu'on ne mange pas assez, comme les 800 millions de personnes qui souffrent de la faim de manière chronique. Les légumineuses sont une solution parfaite. Chaque fois qu'on se sert de haricots secs, de fèves, de pois-chiches, de lentilles et de pois, on résout à la fois les deux facettes du problème. Ce sont des ingrédients-clés d'un régime sain.

Les légumineuses contiennent naturellement beaucoup de fibres et de protéines pauvres en matières grasses. Elles sont riches en nutriments, vitamines et sels minéraux. Ce sont d'excellents *antioxydants* qui ralentissent le vieillissement naturel. Les légumineuses contiennent deux fois plus de protéines que les céréales complètes (blé, avoine, orge) et trois fois plus que le riz. La qualité des protéines est importante, notamment pour la croissance et le développement. Parmi les sels minéraux importants trouvés dans les légumineuses, on peut citer le fer, le potassium, le magnésium et le zinc. Les légumineuses ont par ailleurs une très forte teneur en vitamines B, notamment en folate, en thiamine et en niacine.

Les légumineuses contiennent également beaucoup d'hydrates de carbone et de fibres, ce qui signifie qu'on les digère lentement. Non seulement cela donne une sensation de satiété, mais en écrêtant les pics après les repas on stabilise les taux de sucre et d'insuline dans le sang, ce qui en fait un aliment idéal pour les diabétiques. En renforçant la résistance à l'insuline, les légumineuses jouent également un rôle clé dans la gestion du poids corporel.

Les légumineuses et le riz: un ensemble parfait

Bien que les légumineuses contiennent davantage de protéines que les céréales, on n'y trouve pas tous les acides aminés.
Ce qui manque aux légumineuses se trouve par contre en abondance dans le riz et les autres céréales. Nos ancêtres avaient probablement eu cette intuition, ce qui explique pourquoi on mange souvent du riz avec les légumineuses, et ce sur plusieurs continents. Les haricots secs, les pois-chiches et les lentilles font ainsi partie de plats combinés, de l'Amérique du Sud à l'Asie en passant par le pourtour méditerranéen. Qu'il s'agisse de spécialités locales ou de plats nationaux, les légumineuses occupent une place de choix dans la palette culinaire – et on peut parier qu'elles seront servies avec des céréales.
Les légumineuses sont très nutritives en soi; mais pour en tirer tout le bénéfice possible pour la santé, on peut renforcer la capacité de l'organisme à absorber leurs nutriments de façon plus complète. Dans de nombreuses cultures, on combine naturellement les légumineuses avec des aliments riches en vitamine C – on arrosera ainsi un curry de lentilles de jus de citron. Cela permet à l'organisme de mieux absorber le fer contenu dans les légumineuses. Le fer des pois-chiches, par exemple, n'est pas bien résorbé sauf en présence de vitamine C. Il est particulièrement important de digérer le plus de nutriments possible parmi ceux qu'offrent les légumineuses lorsqu'on suit un régime végétarien ou constitué essentiellement de plantes. Pour finir, les légumineuses peuvent très facilement être un aliment puissant pour prévenir l'anémie à déficience en fer chez les femmes et les enfants, et promouvoir ainsi la santé publique dans son ensemble.

Valeurs

NOM	NOM SCIENTIFIQUE	ÉNERGIE (kcal) kJ	PROTÉINE (g)	MATIÈRE GRASSE (g)	FIBRE (g)
Pois *bambara*, sec, cru	*Vigna subterranea*	(326) 1360	20,1	5,9	28,9
Fève, sèche, crue	*Vicia faba*	(300) 1260	26,1	1,8	26,3
Niébé, sec, cru	*Vigna unguiculata*	(316) 1330	21,2	1,3	15,3
Lentilles	*Lens culinaris*	(336) 1420	25,4	1,8	10,7
Pois d'Angole, sec, cru	*Cajanus cajan*	(300) 1260	18,4	1,5	20,2
Haricot rouge du Japon	*Vigna angularis*	(310) 1310	19,9	0,53	12,7
Haricot pinto	*Phaseolus vulgaris*	(316) 1330	21,4	1,23	15,5
Haricot noir	*Phaseolus vulgaris*	(288) 1210	21,3	1,2	21,8
Haricot blanc	*Phaseolus vulgaris*	(315) 1330	22,3	1,5	15,3
Haricot *mungo*	*Vigna radiata*	(324) 1370	23,9	1,15	16,3
Haricot rouge	*Phaseolus vulgaris*	(314) 1330	22,5	1,06	15,2
Pois chiche	*Cicer arietinum*	(340) 1430)	21,2	5,4	12,4
Pois chiche *kabuli*	*Cicer arietinum*	(370) 1560	21,5	6,05	12,6
Pois chiche *desi*	*Cicer arietinum*	(366) 1540	20,8	5,1	13,7
Haricot urd	*Vigna mungo*	(315) 1330	25,2	1,64	18,3
Tramousses / lupin	*Lupinus albus*	(356) 1490	36,17	9,74	18,9
Haricot *cannellini*	*Phaseolus vulgaris*	(323) 1360	23,4	1,6	17,6
Haricot *borlotti*	*Phaseolus vulgaris*	(324) 1370	20,2	2	17,3
Pois vert sec	*Pisum sativum*	(308) 1290	18,44	1,4	26

LES LÉGUMINEUSES NE CONTIENNENT PAS DE CHOLESTÉROL

nutritives

GLUCIDES (g)	FE (mg) Fer	MG (mg) Magnésium	P (mg) Phosphorous	K (mg) Potassium	ZN (mg) Cinc	CU (mg) Cuivre	VIT B9/FOLATE (µg/100g)
28,9	3,3	199	275	1190	3,38	0,89	n.a.
31,7	6,1	191	506	1080	3,1	0,82	423
47,2	7,3	187	387	1210	4,61	0,68	417
49,3	7	103	391	855	3,9	0,74	295
43,2	4,7	183	269	1390	1,96	1,02	456
50,2	4,98	127	381	1254	5,04	1,09	622
47,1	5,07	176	411	1393	2,28	0,893	525
37	6,5	188	471	1416	2,9	0,83	444
45,5	5,49	175	407	1185	3,65	0,834	364
46,3	6,74	189	367	1246	2,68	0,941	625
46,1	6,69	138	406	1359	2,79	0,699	394
45,5	5,4	146	342	1116	3,2	0,67	557
51	5,4	157	319	1110	2,41	n.a.	236
52,3	5,1	154	294	1100	2,36	n.a.	251
40,7	7,57	267	379	983	3,35	0,981	216
21,47	4,36	198	440	1013	4,75	1,02	355
44,9	8,8	170	460	1411	3,6	0,7	n.a.
47,7	9	163	464	1478	2,9	0.7	n.a.
42,4	3,5	116	295	1010	2,39	n.a.	138

VALEURS EXPRIMÉES POUR 100G (POIDS HUMIDE) DE LÉGUMINEUSES CRUES ET SÈCHES. GLUCIDES DISPONIBLES. FIBRE ALIMENTAIRE.

Sources: West African Food Composition Table (FAO, 2012); USDA SR 28 (2015); Tabela brasileira de composição de alimentos/NEPA - UNICAMP (2011); CREA website (2016) Tabelle di composizione degli alimenti; données non publiées

2. La santé au sens large

Si le régime alimentaire est le principal facteur influençant la santé, alors on peut dire qu'un régime alimentaire sain est l'une des meilleures défenses contre les maladies. De fait, les régimes alimentaires déséquilibrés et la malnutrition constituent les principales causes de maladie et de décès prématurés dans le monde entier. Les légumineuses constituent une force spéciale issue du monde végétal et qui peut non seulement renforcer la santé au sens large mais aussi prévenir les maladies.

Les légumineuses sont riches en propriétés bioactives comme les produits phytochimiques et les antioxydants qui contribuent à prévenir des maladies comme le cancer du sein et de la prostate. On sait par ailleurs que les phytœstrogènes préviennent la détérioration des facultés cognitives, réduisent l'importance des symptômes de la ménopause et contribuent à une bonne santé osseuse.

Dans certaines études, les experts ont conclu que, parmi les personnes testées, la consommation régulière de légumineuses (quatre fois par semaine ou davantage) contribuait à faire baisser le risque de maladies cardiovasculaire de 22 pour cent par rapport à une consommation fixée à une fois par semaine ou moins. Cela est dû à certaines caractéristiques des légumineuses, notamment leur forte teneur en potassium et en fibres. Le potassium contribue à faire baisser la pression sanguine, tandis que les fibres font baisser le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL).

Très riches en fibres, les légumineuses comportent des fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles sont utiles pour faire baisser le taux de cholestérol sanguin et pour contrôler le taux de sucre dans le sang, tandis que les fibres insolubles aident à la digestion et contribuent à la régularité du transit. Les légumineuses contribuent également à la santé du système nerveux car elles contiennent du *folate*, aussi connu sous le nom d'*acide folique* ou vitamine B9, qui contribue au métabolisme énergétique et dont nous avons besoin pour synthétiser l'AND, l'ARN et les globules rouges. Les personnes qui présentent des taux de folate inadéquats risquent de développer

Les légumineuses: un concentré d'énergie pour...

GÉRER SON POIDS

Les légumineuses sont un aliment idéal pour tous car elles sont naturellement pauvres en graisses et riches en fibres et présentent un indice glycémique bas. Leur fort taux en fibres renforce la sensation de satiété et contribue à stabiliser les taux de sucre et d'insuline dans le sang, ce qui permet d'éviter les pics après les repas et renforce la résistance à l'insuline. En bref, les légumineuses sont un aliment idéal pour les diabétiques et pour ceux qui cherchent à gérer leur poids.

LUTTER CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES

Grâce à leur haut taux de fibres solubles, dont il est établi qu'elles font baisser le cholestérol LDL (un facteur de risque bien connu pour les maladies coronariennes).

AMÉLIORER LA NUTRITION

Les légumineuses sont une bonne source de vitamines comme le folate, dont on sait qu'il fait baisser le risque d'anomalies du tube neural (*spina bifida* par exemple) chez le nouveau-né.

PRÉVENIR LES CARENCES EN FER

Grâce à leur fort taux de fer, les légumineuses sont un excellent aliment pour lutter contre l'anémie due à une carence en fer chez les femmes et les enfants, lorsqu'elles sont consommées avec des aliments riches en vitamine C pour en faciliter l'absorption.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DES PROTÉINES

La qualité des protéines est importante, notamment pour la croissance et le développement. La qualité des protéines issues de régimes alimentaires végétariens et basés sur les végétaux s'améliore nettement lorsque des légumineuses sont consommées en même temps que des céréales.

SOULAGER LES PERSONNES QUI SOUFFRENT D'ALLERGIES ALIMENTAIRES

Parce qu'elles sont sans gluten, les légumineuses sont intéressantes pour quiconque est allergique au gluten ou souffre de maladies cœliaques.

PROTÉGER LA SANTÉ

Les légumineuses sont riches en composés bioactifs tels les substances phytochimiques et les antioxydants, qui pourraient protéger du cancer. Les phyto-œstrogènes peuvent également lutter contre la dégénérescence cognitive, faire baisser l'intensité des symptômes de la ménopause et de ce fait protéger la santé des os.

de la dépression, des maladies cardiaques et une perte d'ouïe ou de vision avec l'âge. Le folate permet également de faire baisser le risque d'anomalie du tube neural chez l'embryon et le nouveau-né. Il est donc très important pour les femmes enceintes, qui peuvent trouver du folate dans les lentilles rouges, par exemple.

Les ballonnements

Bien que les légumineuses soient excellentes pour la santé, les gens s'en détournent souvent au profit d'autres aliments. Les légumineuses peuvent causer des ballonnements et des flatulences et mettre beaucoup de temps à cuire si on ne les met pas à tremper pendant plusieurs heures. La raison en est la présence de substances antinutritionnelles qui peuvent causer un inconfort passager pendant la digestion. La bonne nouvelle est que l'on peut facilement éviter ces problèmes en mettant les légumineuses à tremper pendant une nuit et en les introduisant progressivement dans son régime alimentaire. Les agronomes travaillent actuellement à de nouvelles lignées de légumineuses qui contiendront moins de substances antinutritionnelles et qui nécessiteront moins de trempage ou pas du tout.

La consommation de légumineuses présente encore un autre avantage en termes de nutrition et de santé: elles sont une source de protéines qui ne contient pas les résidus d'hormones ou d'antibiotiques utilisés généralement dans l'élevage, que l'on consomme sans le vouloir dans le lait ou dans la viande de bœuf, par exemple, et qui sont mauvais pour la santé.

3. Changements climatiques



Les scientifiques du monde entier constatent que le climat change rapidement, essentiellement en raison des activités humaines qui émettent du dioxyde de carbone et d'autres gaz à effet de serre dans l'atmosphère. La production agricole (l'agriculture proprement dite, la foresterie et l'élevage) émette près d'un tiers du CO_2 produit à l'échelle mondiale. L'agriculture est ainsi le principal coupable des changements climatiques tout en étant la principale victime. La réponse permettant d'atténuer les changements climatiques, de s'y adapter et d'en amortir l'impact porte un nom: les légumineuses.

L'eau est un élément vital pour les agriculteurs pauvres qui tirent leur subsistance de terres arides. Les légumineuses ont besoin de moins d'eau que les autres cultures pour grandir, ce qui signifie qu'elles sont particulièrement adaptées aux terres arides où la majorité de ces paysans pauvres vivent. Certaines légumineuses comme le pois *bambara* peuvent pousser dans des zones marginales où les paysans n'arrivent à rien faire pousser d'autre.

Les légumineuses sont plus solides que la plupart des autres plantes cultivées et résistent aux événements météo extrêmes, inondations et sécheresse, là où les autres cultures meurent. Elles sont un David intrépide face au Goliath des ravages dus aux changements climatiques.

Certaines légumineuses comme le pois d'Angole ont des racines profondes: elles ne sont pas en concurrence avec les autres plantations pour l'eau. Comme elles grandissent tout d'abord lentement elles permettent aux autres plantes cultivées de prendre racine et de s'épanouir. Les légumineuses jouent ainsi un rôle dans la lutte contre l'érosion et l'appauvrissement des sols. Les légumineuses n'ont pas besoin d'engrais azotés car elles fixent l'azote elles-mêmes (elles le fixent dans l'atmosphère et l'injectent dans le sol). Cette autosuffisance permet d'éviter l'émission de gaz à effet de serre, qui sont un dérivé de la production et de l'utilisation des engrais azotés.
De plus, les légumineuses renforcent la séquestration du carbone dans le sol (une partie du CO_2 naturel est absorbé dans la terre). Certains pays pourraient favoriser des systèmes de culture mieux résilients aux changements climatiques en cultivant des variétés riches connues dans certaines zones seulement comme le pois *bambara*, ce qui a un effet important sur notre santé et sur notre planète.

Le casse-tête auquel se heurtent les décideurs politiques et les agronomes aujourd'hui consiste à trouver un moyen de produire assez de nourriture pour une population en pleine croissance sans poursuivre la dégradation des ressources naturelles et sans exacerber les conséquences des changements climatiques. Les politiques agricoles ne doivent pas être conçues en isolement mais doivent être harmonisées et rédigées en conjonction avec des politiques sociales et économiques. Les fermiers, les éleveurs, les pêcheurs et les consommateurs doivent être au centre du discours politique de manière à ce que nous puissions éradiquer la faim ensemble et améliorer les moyens de subsistance dans le monde entier.

4. La Biodiversité



La culture des légumineuses permet non seulement de lutter contre les changements climatiques mais elle a aussi un effet bénéfique direct sur la biodiversité des sols, grâce à la capacité de fixer l'azote, unique en son genre. Lorsque les légumineuses sont plantées en terre, des micro-organismes comme les bactéries des genres *Rhizobium* et *Bradyrhizobium* s'activent et augmentent considérablement la fertilité du sol. Les Rhizobium s'établissent sur les capillaires des racines et forment des nodules, qui sont en fait des usines d'azote miniatures à cheval sur les racines. Dans ces nodules, les *Rhizobium* se mettent au travail et transforment l'azote atmosphérique en azote dans le sol, ce qui accélère la croissance des végétaux. En somme, le plant de légumineuse fournit le gîte et l'énergie aux bactéries dans les nodules en échange de ote qui lui permet de grandir, c'est-à-dire des aliments et des protéines qui permettront de faire grandir la gousse de légumineuse. Ce processus permet aux légumineuses d'injecter de 30 à 40 kg d'azote par hectare dans le sol. Certaines variétés sont en outre capables de libérer le phosphore contenu dans le sol, qui joue également un rôle important dans la nutrition des végétaux.

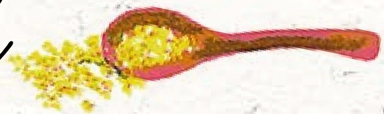
Parce qu'elles activent des bactéries qui ont le pouvoir de fixer l'azote atmosphérique, les légumineuses ont besoin de peu d'engrais azotés, voire pas du tout. Comme elles produisent elles-mêmes l'azote fixé dans le sol, les légumineuses augmentent le rendement à venir des cultures de rotation plantées dans le même sol et diminuent d'autant l'empreinte carbone de ces dernières. L'azote peut s'accumuler encore plus vite dans le sol si les légumineuses sont utilisées comme engrais vert par hectare: l'azote fixé peut ainsi atteindre 300 kg à l'hectare. Les légumineuses rejettent enfin de l'hydrogène sous forme gazeuse dans la terre (jusqu'à 5 000 litres par hectare et par jour) – un bienfait de plus pour la biologie des sols.

En outre, les déchets de légumineuses peuvent être utilisés comme aliment pour le bétail, ce qui renforce l'azote dans le régime de ce dernier et améliore la santé et la croissance animales. Même après la récolte, les bienfaits de ces végétaux se font sentir: les résidus d'après récolte ont une composition biochimique très différente des autres déchets et contribuent ainsi à la biodiversité du sol. Pour toutes ces raisons, les légumineuses sont une culture idéale pour les paysans mais c'est aussi un modèle pour l'agro-industrie ou l'agriculture biologique, partout dans le monde.

De plus, les légumineuses sont une culture importante dans les écosystèmes agricoles. Elles contribuent à maintenir et à développer une biomasse microbienne et une activité vitales pour la terre. De cette manière, elles agissent comme des catalyseurs pour contribuer au développement des organismes qui sont au premier chef à la source de la structure du sol et de l'accès aux nutriments. Une forte biodiversité dans les sols ne fait pas que fournir aux écosystèmes une plus grande résistance et une plus grande résilience face aux perturbations et aux tensions, elle renforce également la capacité des écosystèmes à lutter contre les maladies. Chacune de ces caractéristiques qui contribuent à la généralisation de la bonne santé des sols sont les pierres angulaires naturelles de la sécurité alimentaire, ce qui a des retombées positives pour la santé des humains et de la planète tout entière.

Les légumineuses ne sont toutefois pas en elles-mêmes la panacée pour la diversité agricole. Si un fermier passe d'une agriculture céréalière exclusive à la culture d'une seule espèce de légumineuse, la diversité sur l'exploitation ne va pas mieux; dans l'idéal, les légumineuses sont un plus pour le système tout entier lorsqu'elles font partie de systèmes de polyculture (cultures intercalaires, cultures de rotation et agroforesterie). Ces systèmes de culture permettent une plus grande diversité d'espèces que la monoculture. En augmentant la diversité d'espèces des systèmes de cultures, on peut arriver à une utilisation plus efficace des ressources telles que la lumière, l'eau et les nutriments et obtenir de meilleurs rendements, les pertes étant diminuées. Pour savoir quel système de polyculture choisir, il faut s'intéresser aux caractéristiques de chaque écosystème agricole. Ce qui est clair, c'est que les légumineuses devraient faire partie de tous les écosystèmes agricoles en raison des immenses avantages qu'elles présentent pour l'écosystème dans son ensemble.

5. La sécurité alimentaire



Dans de nombreux pays, la viande, les produits laitiers et le poisson sont chers et ne sont pas dans les moyens de la population locale. Il n'est donc guère surprenant de constater que ces gens-là dépendent d'aliments végétaux plus abordables pour couvrir leurs besoins protéiniques. Les légumineuses sont une source abordable de protéines et de sels minéraux. En combinaison avec du riz, des céréales ou des pâtes, elles peuvent faire la différence en éloignant la malnutrition et en faisant la promotion d'une bonne santé.

Ne pas gaspiller pour ne pas se retrouver dans le besoin.

C'est incroyable mais vrai: le gaspillage alimentaire est l'autre face d'une même pièce lorsqu'on parle de la sécurité alimentaire mondiale. Les pertes et les gaspillages de denrées alimentaires ont lieu tout au long de la chaîne de production agricole et aussi bien dans les pays riches que dans les pays pauvres. Les experts estiment que jusqu'à un tiers des aliments préparés pour la consommation humaine dans le monde se perdent ou sont gaspillés. Mais en ajoutant les légumineuses et leurs multiples pouvoirs à cette équation, le scandale du gaspillage alimentaire disparaîtrait. Les légumineuses ont une conservation stable, c'est-à-dire que dans un emballage étanche elles se conserveront des mois voire des années sans perdre leurs qualités nutritionnelles. La proportion de légumineuses perdues ou gaspillées avant d'être cuisinées est donc très basse. Rien qu'avec cela, des communautés rurales pourraient survivre à des catastrophes inopinées telles que des sécheresses ou des inondations qui d'habitude détruisent les cultures et des mois de dur labeur.

Les plus belles choses sont dans de petites pousses

- Les agriculteurs peuvent consommer ou vendre les légumineuses qu'ils produisent, ce qui renforce la sécurité alimentaire et la stabilité économique du ménage
- Les légumineuses peuvent être utilisées comme fourrage pour le bétail
- Les légumineuses se conservent longtemps dans de bonnes conditions ce qui permet de réagir avec souplesse à une météo extrême
- Les légumineuses sont une culture de couverture d'excellente qualité, elles peuvent être utilisées comme engrais vert pour l'agriculture durable
- Les coûts de l'agriculture baissent car il y a moins besoin d'engrais minéraux
- Sur les marchés, les haricots secs se vendent généralement quatre fois plus cher que certaines céréales

A ce jour, 90 pour cent des légumineuses du monde sont produites par 100 millions de paysans qui les cultivent sur des terres arides. Comme elles demandent moins d'eau que d'autres cultures, elles peuvent pousser dans des climats où les pluies sont rares ou irrégulières, là où d'autres cultures meurent ou montrent des rendements faibles. Certaines légumineuses comme le pois *bambara* peuvent pousser dans des zones marginales où les paysans ne parviennent à rien faire pousser d'autre. Les légumineuses coûtent moins cher à cultiver car elles n'ont pas besoin d'engrais azotés. Ces fermiers ont pour caractéristique commune d'être des agriculteurs de subsistance, c'est-à-dire que les légumineuses sont généralement cultivées pour servir d'aliments au paysan, une petite partie seulement partante au marché. Lorsque les légumineuses poussent en polyculture ou en rotation avec d'autres cultures, les paysans constatent généralement que les rendements sont plus importants aussi bien pour les légumineuses que pour les autres cultures. Ce faisant, ils réduisent aussi leur vulnérabilité aux mauvaises récoltes. Les haricots secs par exemple peuvent se vendre quatre fois plus cher que le blé sur les marchés, ce qui renforce la sécurité alimentaire des agriculteurs.

On constate actuellement une tendance inquiétante dans les pays en développement. Elle pourrait anéantir tous ces avantages. Dans certaines cultures, lorsque les revenus augmentent, les légumineuses, considérées comme la protéine du pauvre, sont écartées en faveur de la viande. Cette modification des habitudes de consommation est un sujet de préoccupation mondial, et pas seulement pour l'environnement. Avec tout ce que nous savons sur le bien qu'elles peuvent nous faire, il reste dans l'intérêt de tous de garder les légumineuses à l'esprit et au menu.


Partie
4

Comment cultiver les légumineuses?



Le potager domestique de légumineuses

EXPERIENCE A LA SAVEUR ATAVIQUE

Le fait d'observer en direct le comportement des légumineuses dans un potager domestique peut devenir un passe-temps agréable et instructif. Essayer de l'expérimenter sur une terrasse est, cependant, peut adéquat car l'épaisseur limitée de terre empêche le développement des racines des légumineuses qui cherchent assez de profondeur.

Cependant, si on consacre un petit espace du jardin, au moins 5x2 mètres, on peut revivre les sensations ressenties par les anciens cultivateurs de légumineuses. Dans votre petit potager dans cette vaste planète, et en reproduisant les expériences passés, vous rendrez hommage aux plantes les plus généreuses pour l'alimentation humaine. Vous apprécierez leurs qualités exceptionnelles de pousser sans exiger trop de soins. Apres la récolte, il vous sera possible de stocker leurs graines pendant plus d'une année et de bénéficier de leurs avantages nutritionnels.

On peut trouver les graines de haricots, à l'aspect et aux couleurs très divers, ou les différentes lentilles et pois chiches dans des magasins d'agriculture écologique, dans des pépinières ou dans des herboristes. Il suffit de se procurer quelques 50 grammes de semence de chacune des légumineuses de référence. Les graines même de lentille, de haricot ou de pois chiche servent pour produire des cultures satisfaisantes.

Les légumineuses ne sont pas exigeantes, elles poussent dans des endroits arides, bien qu'elles préfèrent des zones humides modérées et les composants siliceux-argileux ou limon-argileux de sols qui ne contiennent pas de clacaire puisque cet élément enlève de la qualité au produit. Il est par contre convenable que le terrain soit bien drainé et poreux, ensoleillé et protégé du vent.

Au début de la saison chaude (autour de mai dans l'hémisphère nord et de novembre dans l'hémisphère sud), on trace trois sillons dans le terrain choisi et enrichi auparavant avec de l'engrais organique (feuilles fraiches ou mortes broyées, cendre de bois, restes de fruits, restes d'aliments, détritus, etc. ; jamais d'engrais chimique ni de fertilisants) en laissons 40 centimètres environ de distance entre chaque rangé.

Chacun des sillons tracés sera consacrée pour un type de légumineuse à savoir : pois chiches, lentilles et haricots. Sur le dos de chaque sillon, on effectue un trou de 3 centimètres de profondeur pour enterrer la pousse du grain ou trois graines de la légumineuse en question, préalablement humidifiés pendant une heure. On répète l'opération tous les 20 centimètres. Sauf dans des lieux torrides ou manquants de pluie, les légumineuses ne nécessitent pas un arrosage constant. Par contre, il serait convenable de surveiller l'humidité du terrain et de la corriger dans le cas d'une déshydratation notoire. Dans tous les cas, c'est l'eau de pluie (qu'il convient de réserver lorsqu'elle abonde) qui est la plus bénéfique pour un potager de légumineuses, car le chlore et d'autres substances -comme le calcaire- présents dans l'eau courante éliminent des microorganismes favorables à la culture. A partir de 10 degrés de température, les légumineuses germinent, mais leurs température idéale de germination serait de 25 à 30 degrés.

Après 2 semaines dans ces conditions, les légumineuse germineront, et après un mois les pousses auront des tiges et il faudra installer à côté de chaque plante, un tuteur d'un mètre de hauteur pour que les pois-chiches et les lentilles puissent s'enrouler et un treillage un peu plus haut pour les haricots grimpants.

Si une plante ne pousse pas bien, c'est qu'elle a été plantée trop profondément, que le grain était déshydraté, que la terre est trop compacte ou le potager est trop arrosé ; quatre considérations qu'il faut prévoir.

En raison de la faculté de leur racines d'obtenir l'azote de l'air, à différence d'autres plantes qui l'obtiennent du fumier ou de la matière organique de l'engrais, les légumineuses n'ont pas besoin de fertilisants ni de soins particuliers. Il faut uniquement les arroser deux fois par semaine dans des climats très chauds ou quand le sol est très sec. Il faut aussi désherber les



alentours de la plante dans le cas où des plantes inopportunes pousseraient.

Les légumineuses mettent entre 3 et 6 mois pour se développer pleinement. On récolte les haricots, les pois chiches et les lentilles, juste au moment où leur gaine parait s'ouvrir. C'est l'observation de ce phénomène et la coloration jaune des feuilles qui décident le moment propice de la récolte.

Il faut alors couper les plantes au-dessus du niveau du sol, on les accumule et on les étend au soleil avant de les battre en jetant les gaines et gardant les graines de lentilles, de pois-chiches et de haricots séparément, dans des lieux bien ventilés et secs où l'humidité relative ne doit pas dépasser les 15 pour cent.

Egrainés et stockés, nous aurions plus tard le plaisir de cuisiner nos propres légumineuses, quatre ou cinq fois par an. C'est là toute la récompense. Si on obtient un kilo et demi de légumineuses sèches des 20 plantes de chacun des sillons, la récolte aurait été excellente. Il y aura également la satisfaction complémentaire de rendre hommage à nos aïeux qui ont domestiqué et nous ont légué les légumineuses cela fait cent siècles.



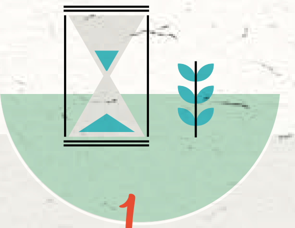
Comment et où sont-elles cultivées ?

Faire des généralisations sur la culture des légumineuses est assez problématique. Il ne s'agit pas uniquement de l'immense expansion géographique de ces plantes mais aussi de la capacité extraordinaire d'adaptation de la famille des Fabaceae en fonction des différentes climats et terrains qui donnent lieu à des graines très diverses mais dont la valeur alimentaire présente des caractéristiques très similaires.

Les haricots du genre *Phaseolus*, par exemple, sont apparus en Amérique Centrale dans des terres et sous des climats très favorables, puis leur culture s'est améliorée dans les zones humides d'Amérique du Sud. Cependant, les pois chiches et les lentilles ont poussé dans des régions avec des températures plus extrêmes et des sols moins fertiles du Prochain Orient. D'autre part, certaines zones humides africaines et asiatiques ont favorisé l'apparition et le développement d'autres types de haricots du genre *Vigna*, comme c'est le cas des cornilles. En revanche, des zones moins productives ont généré des légumineuses souterraines comme le pois bambara.

Plus tard, la domestication de ces plantes s'est faite de façon hétérogène, créant des décors très divers à travers la planète. On sait qu'en Amérique Centrale, la culture du haricot a été très tôt associée à celle du maïs puisque la plante grimpante primaire de cette légumineuse trouve en la tige de cette céréale, un tuteur idéal. Il s'agit d'une vraie symbiose végétale puisque les légumineuses apportent un grand bénéfice aux sols propices au maïs. Plus tard, avec l'arrivée du machinisme agricole,

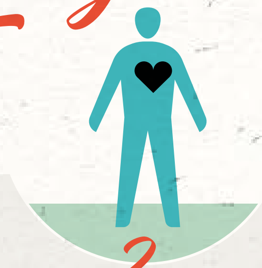
9 avantages



1

Une longue durée de conservation

Lorsqu'elles sont stockées dans des récipients étanches, les légumineuses peuvent durer des mois, voire des années. Cela pourrait faire la différence pour les agriculteurs de subsistance en cas de mauvaise récolte ou d'une catastrophe naturelle (inondations par exemple) qui détruit la totalité de la récolte.



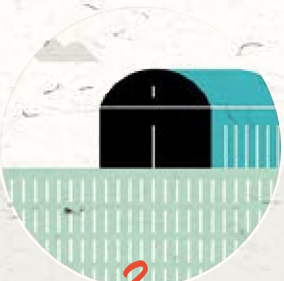
2

Des graines salutaires

La FAO recommande que les gens mangent au moins 400 grammes de fruits et légumes par jour, quantité qui comprend les légumineuses. Cela équivaut à consommer environ 25 grammes de fibres alimentaires par jour. Comme les légumineuses sont riches en fibres alimentaires, elles peuvent aider à prévenir l'obésité, réduire la pression artérielle et de réduire le risque de maladie cardiaque.

il fut plus convenant de développer des plantes de haricot basses au lieu de grimpantes. Dans des zones moins fertiles de l'Afrique ou de l'Asie on opta, cependant, pour l'implantation de certaines légumineuses comme cultures de rotation, puisque certains terroirs n'étaient productifs qu'après la cultivation des légumineuses, mais pas suffisamment pour maintenir deux types de plantes en concurrence.

La convenance d'associer, d'une manière ou d'une autre, les légumineuses et les céréales dans les cultures s'explique en soit par l'avantage nutritionnel que les deux produits ont apporté à différentes civilisations. En fait, elle reflète l'une des plus grandes vertus agricoles de la plupart des plantes de la famille des *Fabaceae*: la fixation de l'azote grâce à la relation entre les racines et les rhizobiums (un type de bactéries



3

Une bonne nouvelle pour les agriculteurs pauvres

Cultiver les légumineuses signifie avoir une variété d'avantages pour les agriculteurs pauvres. Lorsqu'elles sont cultivées avec d'autres cultures ou bien en rotation cela aide à fertiliser le sol et augmenter les rendements des terres agricoles les moins productives. Certains types de légumineuses comme les haricots se vendent bien par rapport aux autres céréales, cela donne aux agriculteurs plus d'avantages pour briser le cycle de la pauvreté.



4

Ameliorer l'accroissement des autres cultures

Les qualités des légumineuses de fixer l'azote permet une croissance plus rapide aux autres plantes cultivées à côté d'elles. Les légumineuses ont également un enracinement profond, ce qui signifie qu'ils ne sont pas en concurrence avec d'autres cultures pour l'eau. Cela fait d'eux des compagnons idéaux.

symbiotiques), ainsi qu'à l'apport en phosphore des légumineuses pour les terrains productifs. Ces liens permettent que la fertilisation et la culture coïncident dans un processus synergique unique. Par ailleurs, les "habiletés" végétales surprenantes des légumineuses, impliquent un besoin minimum ou nul d'additifs chimiques dans les cultures, question importante du point de vue alimentaire, économique et environnemental. Une autre question importante est la basse consommation en eau des légumineuses. Elles en consomment en moyenne, vingt fois en moins par rapport aux autres sources de protéine animale et beaucoup plus moins que les autres cultures, puisque ces plantes s'hydratent des sources superficielles du sol. Ces caractéristiques biologiques extraordinaires



5

Plus de rendement avec moins d'engrais

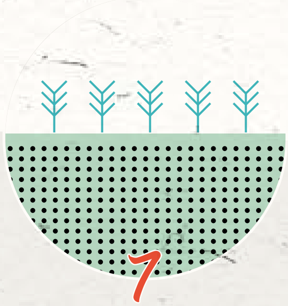
Les plantes ont besoin d'engrais azotés pour croitre et se développer. Les légumineuses peuvent fixer leur propre azote dans le sol, ce qui signifie qu'elles nourrissent les sols au lieu de les épuiser. Cela veut dire aussi que les légumineuses permettent aux agriculteurs d'économiser les frais d'achat des fertilisants, ce qui pourrait être substantielles dans certains régions pauvres.

Comment et où sont-elles cultivées ?



Cultures «propres»: elles n'émettent pas de gaz à effets de serres

Contrairement aux produits animaux, il a été démontré que les légumineuses n'émettent pratiquement aucun gaz à effet de serre (lentilles émettent 0,9 pour cent). Produire et manger plus de légumineuses pourraient avoir un effet positif considérable sur l'environnement.



Enrichir les sols

Alors que d'autres cultures épuisent les sols dans lesquelles elles se développent, les légumineuses agissent contrairement. En les cultivant comme engrais vert, couvert végétal ou fourrage pour le bétail, les légumineuses peuvent accumuler de l'azote dans le sol rapidement; fixant jusqu'à 300 kilogramme d'azote par hectare.
Les légumineuses libèrent également de l'hydrogène gazeux dans le sol jusqu'à 5 000 litres par hectare et par jour, ce qui pourrait avoir un impact positif sur la biologie des sols.

ont été observées lors des recherches dans le secteur de l'agronomie il y a un peu plus de 100 ans, mais il est certain qu'il y a déjà des milliers d'années, au début même de la Révolution agricole et d'une façon intuitive, les agriculteurs les avaient déjà découvertes.

De plus, il est important de souligner les facteurs économiques qui ont modifié plus récemment la carte des légumineuses de la planète. C'est le cas du développement prodigieux des cultures de légumineuses au Canada, dont le détonateur est lié à l'effondrement inespéré du prix du blé qui engendra une diversification plus rationnelle du risque agricole, instaurant ainsi un important modèle productif de rotation basé la trinité blé-orge-légumineuses qui stabilise la situation, améliore les sols et développe un commerce durable plus compétent.

A cause de la fluctuation des prix des céréales à l'échelle mondiale qui varient drastiquement d'une saison à l'autre, par contre ceux des légumineuses ont tendance à être plus stables, beaucoup de pays ont adopté dans la mesure du possible, des programmes agricoles de ce genre. Il s'agit de pays comme l'Australie, le Brésil, l'Espagne, l'Inde ou le Nigéria, pour en citer quelques-uns dans chaque continent. Ils disposent aujourd'hui d'un puissant système de production des légumineuses ayant des bienfaits nutritionnels, et apportent des avantages sociaux et économiques considérables, que ce soit au niveau local ou sur leur commerce extérieur.

Pour des raisons évidentes, le rendement de ces plantes et leurs impacts positifs sur l'agriculture – indépendamment du fait qu'elles soient une source de protéines végétales de haute qualité- sont bien plus supérieurs à ceux de l'élevage du bétail. D'ailleurs, l'alimentation des animaux dépende souvent des légumineuses. Malgré la valeur nutritionnelle des protéines

Comment et où sont-elles cultivées ?

d'origine animale, il est incontestable que l'élevage a un cout énergétique supérieur à celui des cultures. D'un point de vue objectif, les légumineuses ont l'un des meilleurs rapports couts-avantages de tous les produits alimentaires. Puisque l'humanité affronte le défi de couvrir les besoins alimentaires complexes d'une population croissante dans un monde paradoxal, où des centaines de millions de cas d'obésité coexistent avec un nombre encore plus élevé de personnes qui souffrent de famine chronique, les légumineuses pourraient être une solution efficace grâce à leurs qualités à savoir: leur polyvalence, leur capacité d'adaptation, leur rendement et leurs propriétés nutritionnelles. Nous pouvons donc affirmer qu'il y a un type ou des types de légumineuses pour chacun des sols ou climats et que leurs semailles s'adaptent parfaitement aux réalités du terrain (certains même très pauvres et présentent des conditions extrêmes). Il s'agit de cultures qui offrent de grands bénéfices même si elles dépendent de nombreux facteurs, depuis la légumineuse en soi jusqu'à la richesse en minérale du terrain. La qualité des légumineuses n'est pas inférieure si on les conserve en graines, puisque leur qualité alimentaire ne diminue pas pendant longtemps; c'est un aspect qui en fait, probablement, le produit le plus résistant du garde-manger, devant même une bonne partie des conserves industrielles. Par ailleurs, sauf quelques variétés régionales de basse production, elles sont très abordables. Tous ces avantages ainsi qu'à leurs valeurs nutritionnelles significatives, font des légumineuses sèches une réalité à grand impact dans l'alimentation globale du futur.





8

Légumineuses = Gaspillage zéro

Chaque partie des légumineuses peut être utilisée. Les gousses peuvent être utilisées pour l'alimentation humaine, les pousses peuvent être utilisées comme fourrage pour le bétail ou tout simplement, laisser les légumineuses plantées pour nourrir le sol.



9

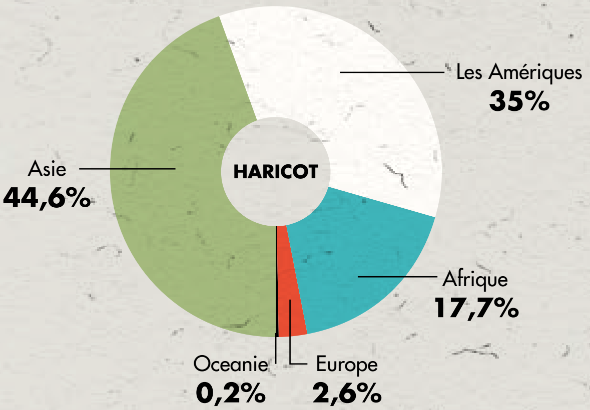
Réduire l'empreinte en eau

70 pour cent de l'eau douce accessible dans le monde est utilisé pour l'agriculture. 27 pour cent de l'empreinte en eau est liée à la production de produits d'origine animale destinées la consommation. Les légumineuses ont besoin de 20 fois MOINS d'eau nécessaire pour la production de viande. Dans les pays industrialisés, se détourner vers des régimes végétariens peut réduire de 36 pour cent l'empreinte en eau liée à l'alimentation des personnes.

Les légumineuses dans le monde

1

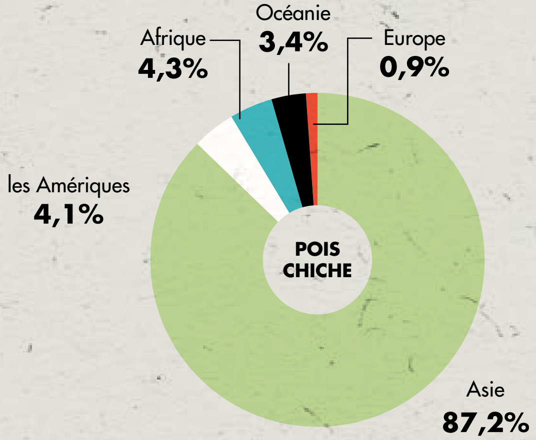
POURCENTAGE DE PRODUCTION PAR RÉGION



Le haricot est la légumineuse que l'on trouve de plus dans les régimes alimentaires à travers le monde. Il fournit des protéines, des glucides complexes, et de micronutriments précieux pour plus de **4%** de la population globale. Dans de nombreuses régions du monde, le haricot commun est la deuxième plus importante source de calories après le maïs. Un vaste nombre de personnes en Afrique sub-saharienne dépendent de cette culture comme un aliment de base, qui est cultivée en grande partie par les femmes.

Les pois chiches sont des aliments hautement nutritifs et la source de protéine la moins chère. Cette légumineuse est principalement produite et consommée (**95%**) dans les pays en voie de développement, l'Asie est le continent d'où provient **84,3%** de la production. En 2010, environ **12 millions** d'hectares de terres agricoles ont étaient consacrée à la culture des pois chiches. La production de cette légumineuse a augmenté au cours des trente dernières années de **4,8 millions** de tonnes à **11,1 millions** de tonnes. L'Asie du Sud reste le principal producteur de pois chiches avec **71%** de la production mondiale.

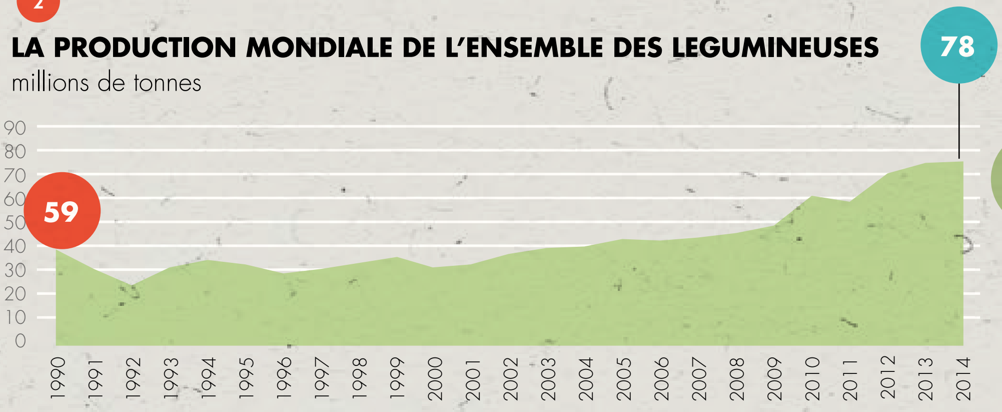
L'Inde est de loin le principal producteur de pois chiches avec **67%** de la production mondiale en 2013, soit 10 fois plus que l'Australie, le deuxième plus grand producteur mondial. Durant les périodes 1978-1980 jusqu'à 2008-2010, l'ensemble des terres agricoles consacrées à la culture de pois chiches en Inde a légèrement augmenté, soit d'environ **7,6 millions** à **7,9 millions d'hectares**. En revanche, la production s'est accrue de **40%** (de **4,8** à **6,8 millions** de tonnes). Les autres principaux producteurs de pois chiches au monde sont le Pakistan, la Turquie, le Mexique, le Canada et l'Australie.



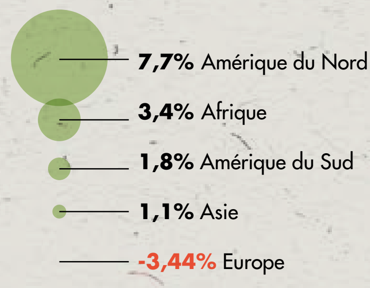
2

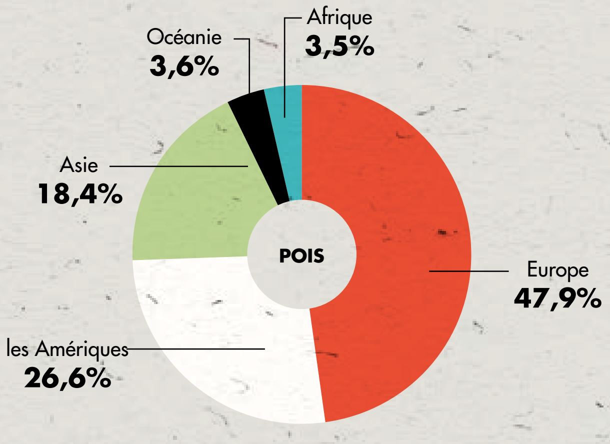
LA PRODUCTION MONDIALE DE L'ENSEMBLE DES LEGUMINEUSES

millions de tonnes



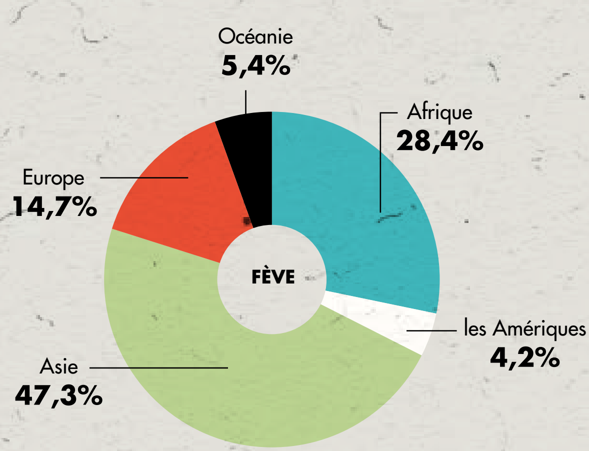
Croissance annuelle

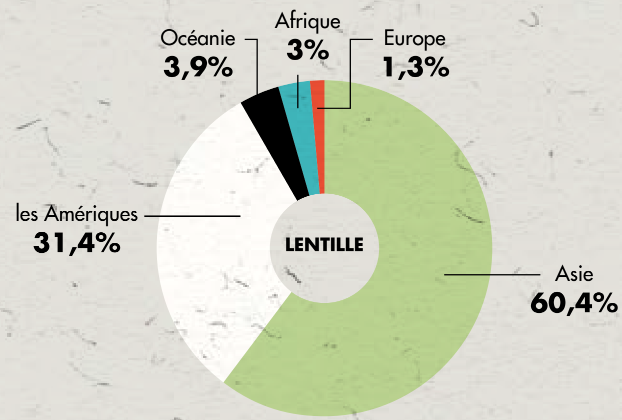




Le pois est cultivé commercialement dans plus de **100 pays**, sa production se concentre au Canada, Russie et en Chine. Ces trois pays ensemble produisent plus de la moitié de la production mondiale. La production au Canada a augmenté considérablement au cours des dernières 30 années, de moins de **1,57 millions** de tonnes au début des années 80 à environ **3 millions** de tonnes en 2012, soit 12 pour cent par an. La production des pois secs a atteint un pic de **16,6 millions** de tonnes en 1990. Depuis, la production mondiale a chuté pour atteindre un pourcentage annuel moyen de 1,8%. En 2012 en revanche, la production mondiale était d'environ **9,9 millions** de tonnes.

La fève (Vicia faba), souvent cultivée comme annuelle d'été ou annuelle d'hiver, elle est utilisée dans l'alimentation humaine ou comme aliment pour animaux (principalement pour les porcs, les chevaux, les volailles et les pigeons). Les fèves sont cultivées sur **2,5 millions d'hectares** dans le monde. L'Asie centrale et de l'Est contribuent avec **39%** et l'Afrique Sub-saharienne avec **21%** sur l'ensemble des terres agricoles consacrées à la culture des fèves.





La lentille est relativement tolérante à la sècheresse et elle est cultivée partout dans le monde. Cette plante est significative dans les systèmes d'exploitation à base de céréales grâce à son habilité de fixer l'azote, ses graines riches en protéines sont destinées à la consommation humaine, la paille des lentilles en revanche, est utilisées comme fourrage pour le bétail. Sa teneur en protéines va de **22 à 35%.** Comme toutes les autres légumineuses, les acides aminés présents dans les lentilles sont complémentaires à ceux des céréales. La production mondiale a augmenté d'environ **92%** au cours des 20 dernières années.

3

PRODUCTION MONDIALE DES PRINCIPALES FAMILLES DE LEGUMINEUSES

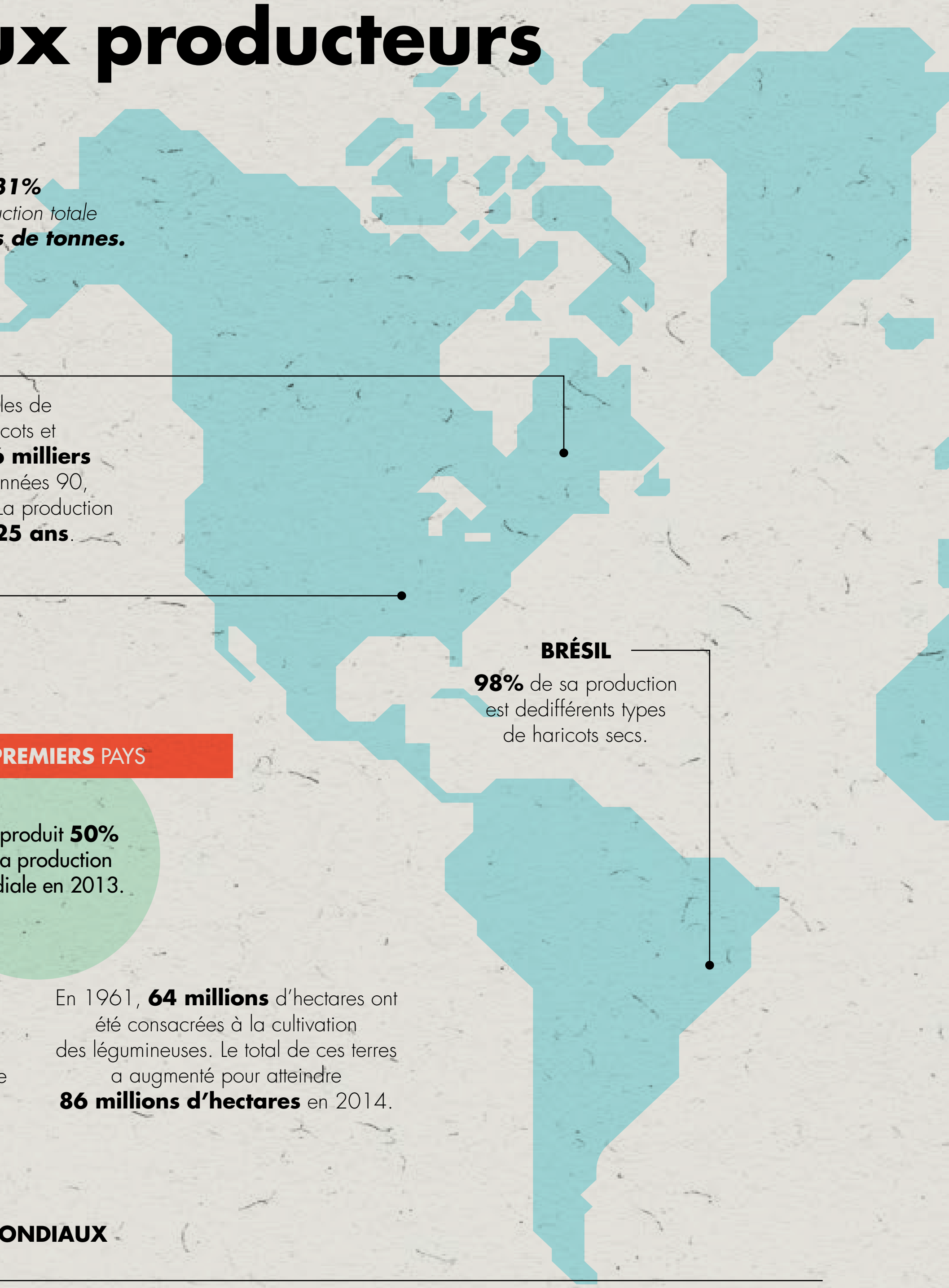
2013 (Milliers de tonnes)

	POIS	LENTILLE	POIS CHICHE	HARICOT	FÈVE	TOTAL
Europe	**5 323**	**45**	**156**	**503**	**589**	**6 616**
Afrique	**390**	**103**	**391**	**3 470**	**1 137**	**5 491**
Asie	**2 050**	**2 076**	**7 889**	**8 762**	**1 892**	**22 669**
Les Amériques	**4 669**	**1 079**	**371**	**6 870**	**168**	**13 157**
Oceania	**340**	**135**	**309**	**46**	**218**	**1 048**
TOTAL	**12 772**	**3 438**	**9 116**	**19 651**	**4 004**	**48 981**

Principaux producteurs

4

*La production mondiale a augmenté de **31%** entre 1990 et 2014. En 2014, la production totale des légumineuses été de **77,6 millions de tonnes.***



CANADA

La production des grandes familles de légumineuses (pois, lentilles, haricots et pois chiches) a augmenté de **586,6 milliers de tonnes** environ au début des années 90, à **5,8 millions** de tonnes en 2014. La production s'est multipliée par plus de dix en **25 ans**.

ETATS-UNIS

55% de sa production sont des haricots secs.

BRÉSIL

98% de sa production est dedifférents types de haricots secs.

LES **5 PREMIERS** PAYS

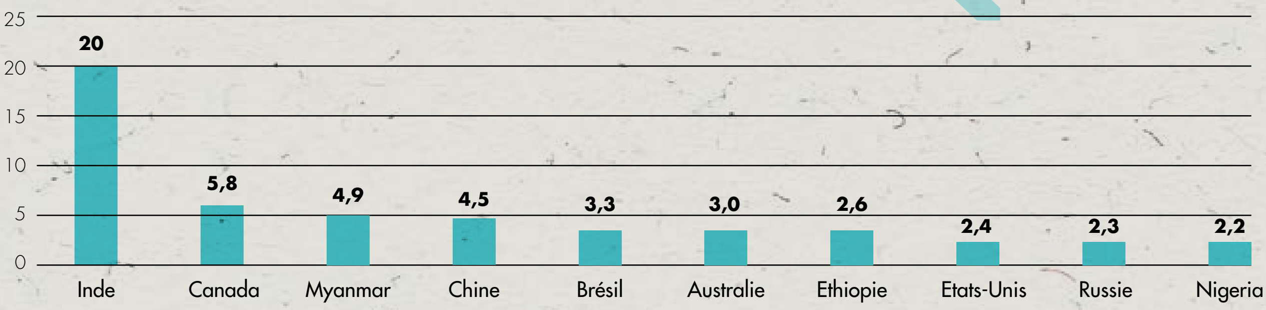
Ont produit **50%** de la production mondiale en 2013.

Aujourd'hui, les investissements dans la recherche pour développer des semences de souche plafonnent à environ **175 millions** de dollars, ce montant est négligeable par rapport aux milliards de dollars investis dans d'autres cultures comme le maïs.

En 1961, **64 millions** d'hectares ont été consacrées à la cultivation des légumineuses. Le total de ces terres a augmenté pour atteindre **86 millions d'hectares** en 2014.

5

PRINCIPAUX PRODUCTEURS MONDIAUX





ETHIOPIE

Est le premier producteur des vesces au monde.

RUSSIE

La Fédération de Russie a produit **36%** de la production mondiale de vesces en 2005.

CHINE

Produit **37%** de la production mondiale de fèves sèches.

MYANMAR

Troisième producteur mondial de légumineuses. Elles sont la deuxième plus importante culture annuelle, après le riz. Le pays a doubl sa production des légumineuses dans les 10 dernières années, **5 millions** de tonnes en 2014, dont **63%** était des haricots secs destinés à la consommation nationale.

TURQUIE

En 2014, la Turquie été le quatrième producteur mondiale de lentilles et sixième producteur de pois chiches.

INDE

Le premier producteur mondial avec **20 millions** de tonnes de légumineuses pour l'année 2014. Les légumineuses sont l'une des principales sources en protéines, spécialement pour la tranche de la population qui sont végétariens.

NIGERIA

est le premier producteur de cornille.

AUSTRALIE

2 millions d'hectares de ses terres agricoles sont consacrées chaque année à la culture des légumineuses qui se place au troisième poste après celles du blé et de l'orge. Elle représente **8%** de l'ensemble des cultures (le blé **56%**, l'orge **20%**).

Toutes les quantités exprimées en dollars font référence aux dollars des États-Unis.

Principaux exportateurs et importa

Le commerce international des légumineuses a constamment augmenté par 5,5% depuis 1961.

6 LES DIX PREMIERS NEGOCIANTS DE LEGUMINEUSES EN 2013

1/ Inde **3 800 859**

2/ Chine **1 106 176**

3/ Bangladesh **816 850**

4/ Pakistan **433 998**

5/ Égypte **433 395**

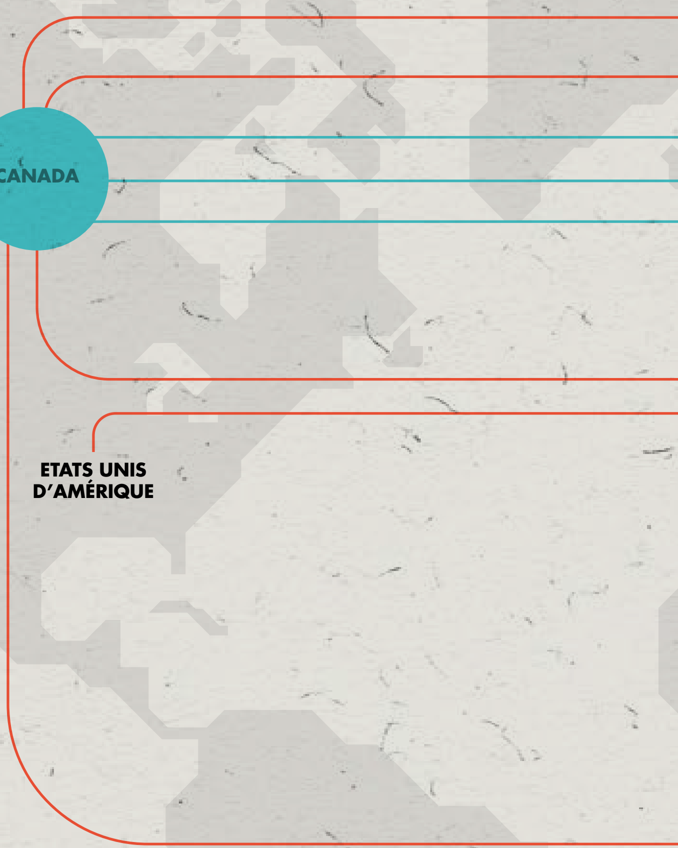
6/ Émirats Arabes Unis **391 069**

7/ Brésil **373 729**

8/ Etats Unis d'Amérique **360 838**

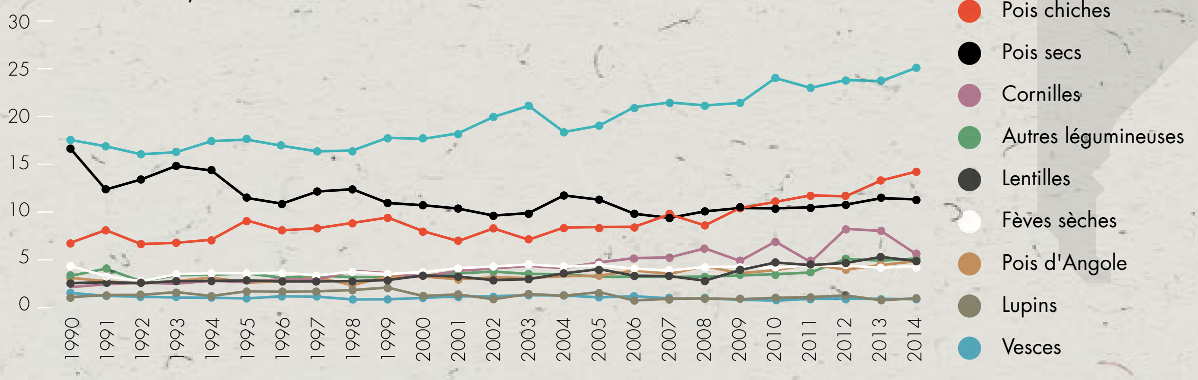
9/ Turquie **335 896**

10/ Italie **296 039**



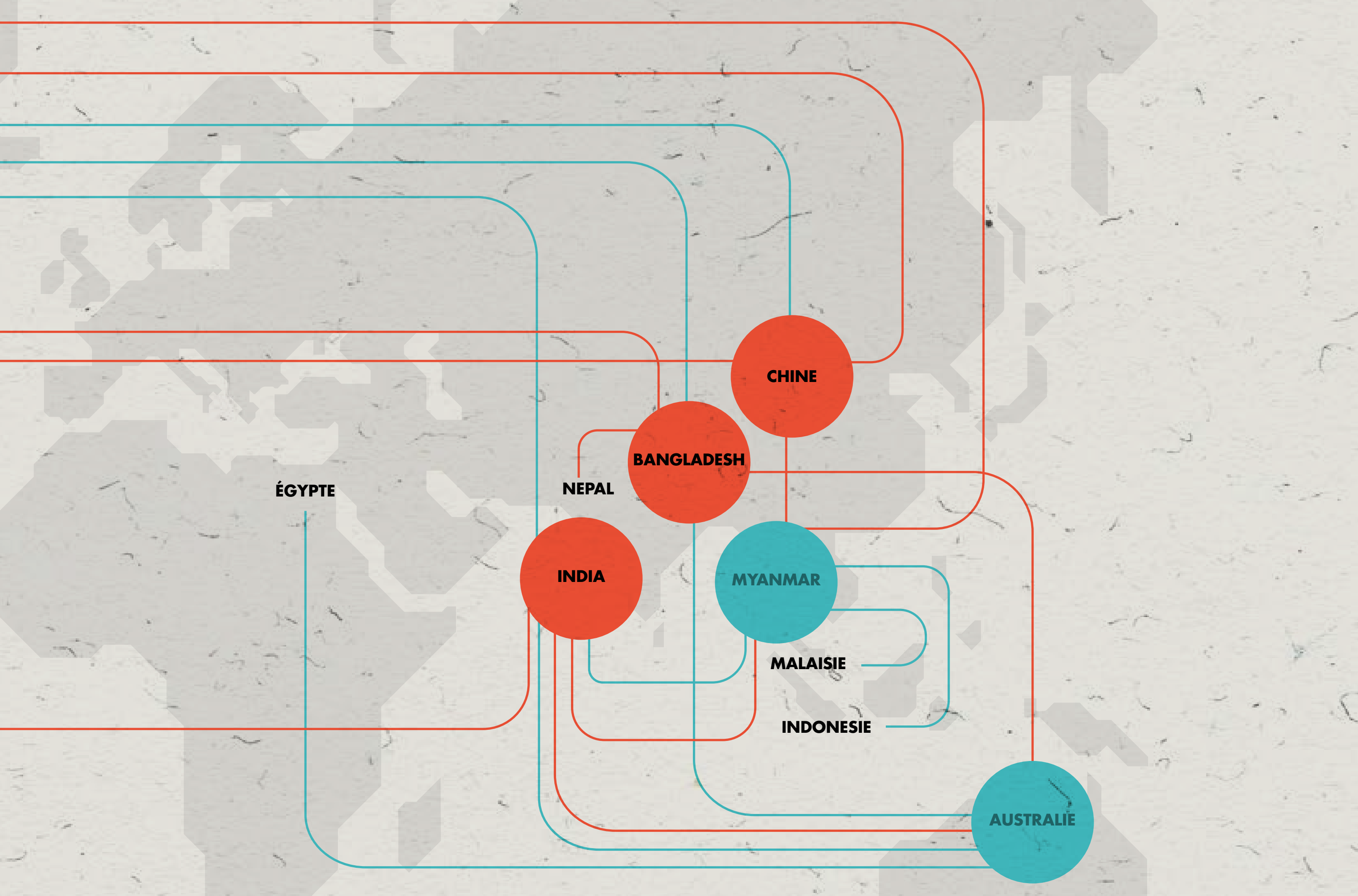
7 PRODUCTION MONDIALE PAR TYPE DE LEGUMINEUSES

1990-2014 / Millions de tonnes



ateurs

8 TOP EXPORTATEURS ET IMPORTATEURS — Principaux Importateurs — Principaux Exportateurs



CANADA **EXPORTATION**

Inde	1 527 898
Chine	1 002 864
Bangladesh	479 134

AUSTRALIE **EXPORTATION**

Inde	365 001
Bangladesh	320 378
Egypte	209 805

MYANMAR **EXPORTATION**

Inde	659 212
Indonésie	50 305
Malaisie	27 692

INDIE **IMPORTATION**

Canada	1 382 456
Myanmar	659 212
Australie	574 800

CHINE **IMPORTATION**

Canada	966 497
Etats Unis	59 077
Myanmar	15 919

BANGLADESH **IMPORTATION**

Canada	479 134
Australie	320 378
Népal	11 681

Les exportations et les importations rapportées entre les pays ne correspondent pas toujours pour un certain nombre de raisons. Par exemple les décalages des dates d'enregistrements entre une exportation expédiée en décembre et l'importation reçue en janvier de l'année suivante.

Partie 5



Les légumineuses dans le monde

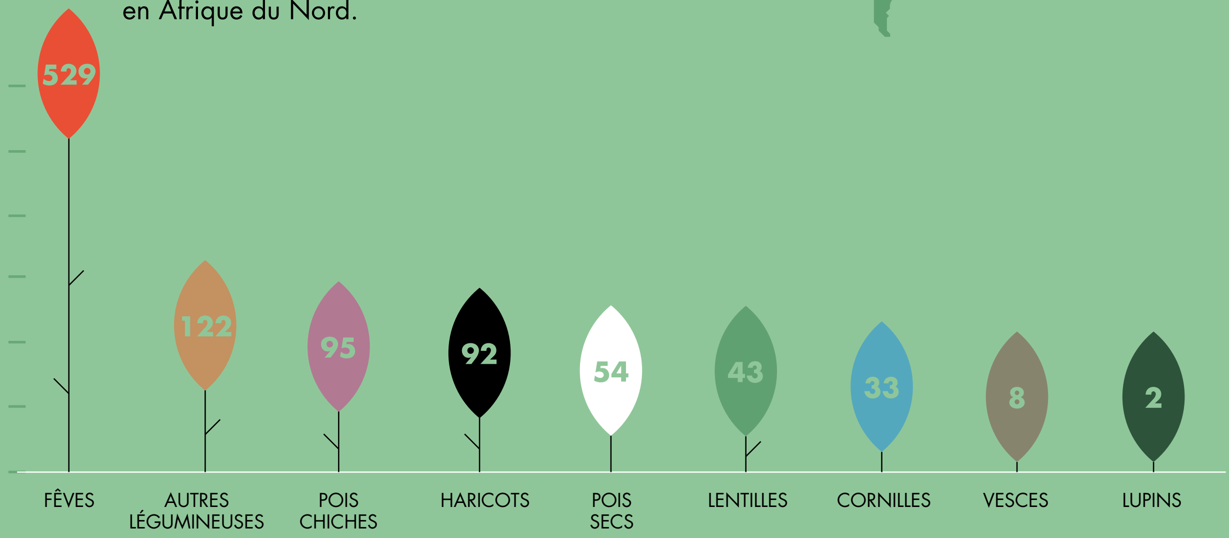


05 AFRIQUE DU NORD



01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE (MOYENNE 2010-2013)

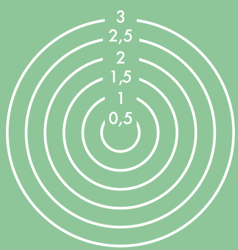
La fève est la culture la plus importante en Afrique du Nord.

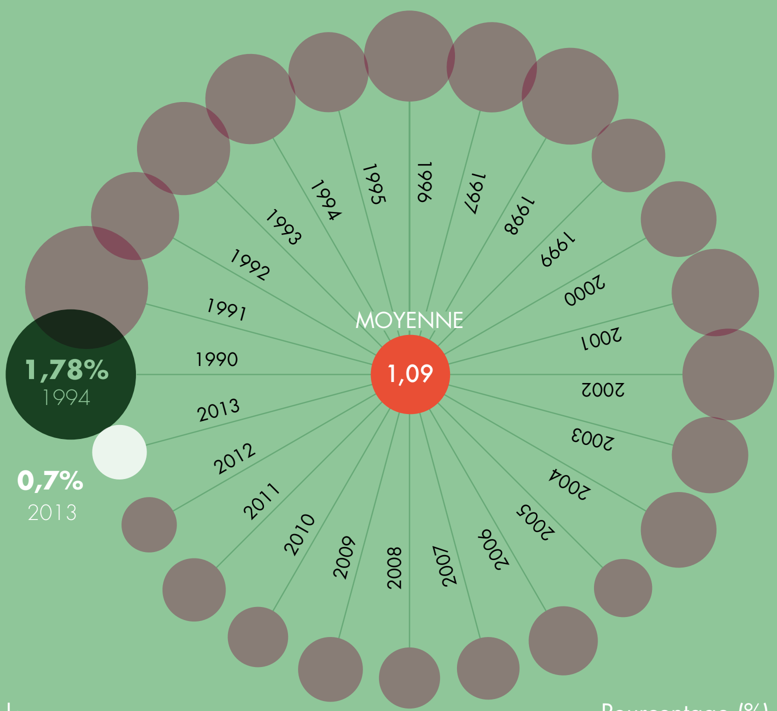


Milliers de tonnes

02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

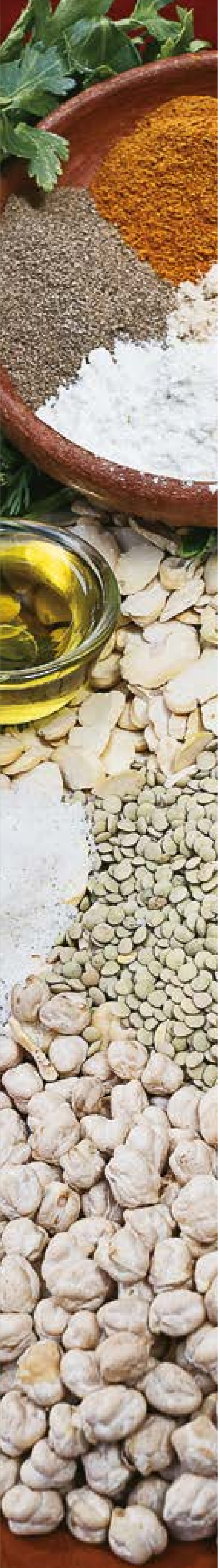
Ces dernières années, la valeur a fluctué à la baisse. Sa valeur en 2013 était à un tiers de celle en 1994.





Valeur maximale   Valeur minimale

Pourcentage (%)



Afrique du Nord

LÉGUMINEUSE DANS LES SABLES DU TEMPS

Parler de légumineuses en Afrique du Nord c'est comme parler d'une galaxie de petits grains où, sans doute, les pois chiches sont les stars.

Ils sont arrivés dans cette zone très probablement à travers les grands diffuseurs d'espèces végétales de l'antiquité: les phéniciens. Provenant de la ville légendaire de Tiro, ils fondèrent l'état Punique dont la capitale fut Carthage, où la Tunisie d'aujourd'hui. De là le pois chiches finirait par être domestiqué en Europe occidentale en passant par la Péninsule Ibérique, arrivant quasiment à l'ensemble du bassin méditerranéen en même temps que les différentes vagues de guerre de l'époque. La conquête musulmane du Maghreb, à part le fait d'apporter d'autres légumineuses à la zone, n'a fait que confirmer la prépondérance du pois chiches dans l'alimentation. Dans un cadre géographique où les habitants ont dû gagner une bataille persistante face au désert, le pois chiches sec, indépendamment de son indubitable valeur nutritionnelle et sa longue durée de conservation, est devenu un aliment indispensable pour l'alimentation des tribus nomades de la région. Ces tribus ont contribué à éliminer les frontières avec un patrimoine culinaire qui partageait des similitudes depuis le Sahara occidental jusqu'en Alexandrie. La cuisine berbère apporte ainsi à la sous-région des plats à grande valeur nutritive comme le *chekhechoukha*, qui combine le pain rougag avec



l'estouffade *marqa* de légumes, de l'agneau et des pois chiches, une recette très enracinée actuellement dans la cuisine algérienne, avec des variantes dans toute la région, tout a fait comme la soupe *Lablabi* de la cuisine tunisienne.

Il est pratiquement impossible de situer géographiquement de façon précise les origines de la domestication des légumineuses -qui s'est sûrement faite dans plusieurs endroits simultanément- dans l'Afrique du Nord. En revanche, il n'y a pas de doute que dans la vallée du Nil -bien avant les pharaons, pendant la période Néolithique- les terres productives fertilisées avec le limon du fleuve servirent à cette culture, favorisant ainsi l'apparition de l'une des civilisations les plus fascinantes de l'histoire. Pour quiconque ayant eu l'occasion de s'attarder sur les hiéroglyphiques égyptiens et ayant vu quelque chose ressemblant à trois petits points, a probablement vu une référence aux graines de légumineuses qui constituaient la principale source de protéines pour le peuple de l'Egypte Antique; à savoir les pois chiches, les fèves et les lentilles. On a trouvé, dans la nécropole de Dra Abu e-Naga, près de Thèbes, des offrandes funéraires en forme de gâteau de lentilles et il est bien reconnu qu'il s'agit de l'une des légumineuses les plus appréciées. Ainsi, on les reconnait dans les vestiges des fresques ayant appartenu à la Dynastie XIX des pharaons, où l'on voit un servant qui surveille la cuisson de ces légumineuses; il en est de même pour la fondation de la ville



1



2

MARRAKECH (MAROC)

Au marché Mellah: **1.** Des sacs de légumineuses en vrac. **2.** Un vendeur de jus d'orange frais à Jamaa el Fna, une place classée patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. **3.** Des de pois cassés verts. **4.** Un magasin de produits alimentaires en conserve. **5.** Un marchand de poissons. **6.** Des fèves fraiches. **7.** haricots blancs secs.

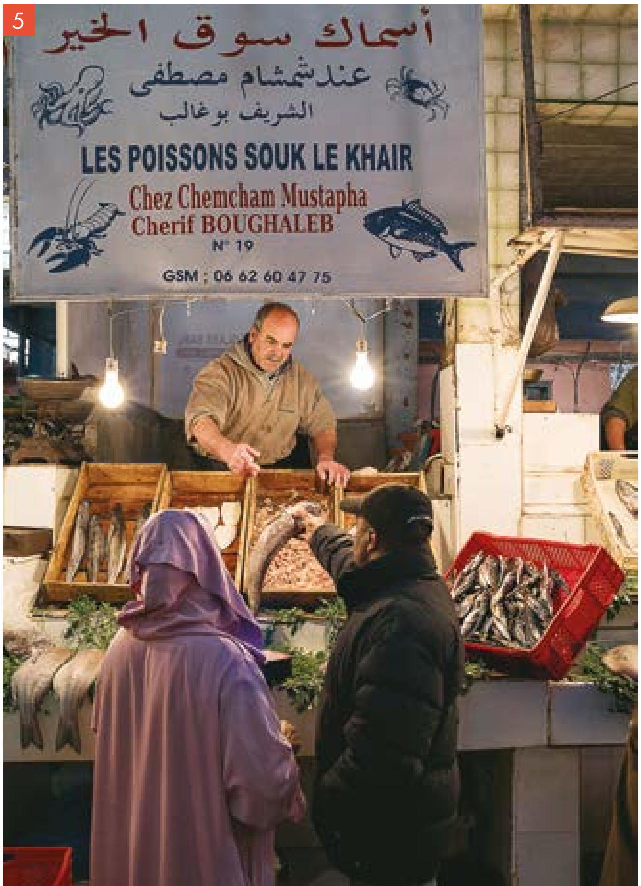



Afrique du Nord

3



4


أسماك سوق الخير
عندشمشام مصطفى
الشريف بوغالب
LES POISSONS SOUK LE KHAIR
Chez Chemcham Mustapha
Cherif BOUGHALEB
N° 19
GSM : 06 62 60 47 75

5



6



7



Le chef Mohmed Fedal avec, le jardinier de son Riad près de Marrakech.

de Phacus, communément connue comme “la ville des lentilles”.

Aujourd’hui, l’Algérie, l’Egypte, la Libye, le Maroc et la Tunisie sont des pays où les légumineuses ont une énorme place dans la cuisine (à l’exception, peut-être, de la cuisine soudanaise), sans parler de l’importance nutritionnelle qu’elles ont pendant le Ramadan, lorsque les repas n’ont lieu que la nuit. Ainsi, outre la grande variété de plats dans lesquelles les pois chiches sont essentiels, comme *l’humus* et les *falafels*, on retrouve aussi beaucoup la lentille dans les salades, les purées et les potages.

Le cas du Maroc est particulièrement remarquable entre autres, en raison de la portée internationale de sa cuisine, dont certains plats sont caractéristiques tels que les tajines où les pois chiches sont presque toujours présents. Par exemple, dans la soupe traditionnelle *harira*, en plus des pois chiches, nous avons également des pois secs et des lentilles qui lui confèrent une consistance particulièrement appréciée en hiver. Nous les retrouvons aussi dans la purée de fèves *bissara*, un plat de résistance modeste et consistant des habitants de la cordillère de l’Atlas.

Les légumineuses sont si primordiales au point que dans les marchés marocains on trouve des étalages où l’on vend des cornets de pois chiches cuits à la vapeur saupoudrés de cumin, de la même manière qu’on trouve en occident des vendeurs de chips dans une foire. Les vendeurs de *kalinti* ou *karane* fabriqués à base de farine de pois chiches – spécialité d’origine séfarade- sont également un vrai spectacle culinaire. Ces spécialités sont servies dans des sandwiches ou dans des sacs en papier pour le casse-croute des travailleurs ou pour la récréation des enfants à l’école. Au Maroc, on a l’habitude d’inclure les lentilles dans les menus festifs sans que pour autant on cesse de les utiliser au quotidien dans les mets et les salades.

CURIOSITÉS

Dans toute la région de l’Afrique du Nord, il existe la tradition que le premier repas d’une mère, après l’accouchement soit le *Trid*, un plat riche en glucides qui apporte une énergie immédiate. Il est composé de lentilles, de pois chiches et de haricots. On le considère le meilleur plat tonique pour une femme qui, à partir de ce moment-là, va allaiter

Le cumin est une épice très répandue dans la cuisine nord-africaine, c’est un ingrédient presque indispensable dans toutes les préparations de légumineuses et non seulement pour donner de la saveur. Il est également utile pour éliminer les gaz du tube digestif puisqu’il s’agit d’une substance carminative.

D’autres épices et herbes sont également carminatives et neutralisent l’intervention des bactéries intestinales qui provoquent les gaz, et elles apportent diverses subtilités gastronomiques. Il s’agit par exemple du carvi, la coriandre, l’aneth, l’épazote, la réglisse, le fenouil, le gingembre, la citronnelle, la menthe, la noix de muscade, le basilic, la marjolaine, l’origan, l’anis vert ou le romarin.

Outre l’utilisation d’assaisonnement et d’épices pour neutraliser les effets indésirables des légumineuses, certains chefs nord-africains assurent leurs complète digestion à l’aide d’une méthode culinaire : ils jettent non seulement l’eau où ils les font tremper avant la cuisson, mais aussi l’eau de la première cuisson des légumineuses (elles contiennent les substances qui alimentent les bactéries des ballonnements), puis les cuisent dans de l’eau propre et commencent alors leur élaboration proprement dite.

Pendant le mois sacré du Ramadan, la rupture du jeûne se fait habituellement avec la soupe harira ou chorba, à base de pois chiches, lentilles, haricots et petits pois.

03

FÈVES SÈCHES, VALEUR DE PRODUCTION

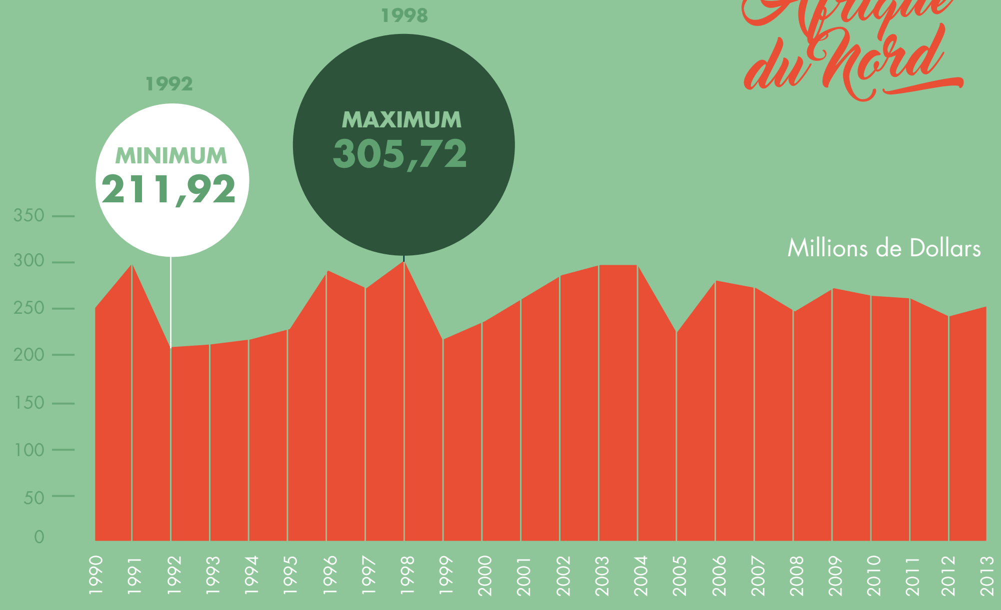
La valeur de la production est restée presque constante.

1990-2013

Valeur moyenne

271.89

Millions de Dollars



04

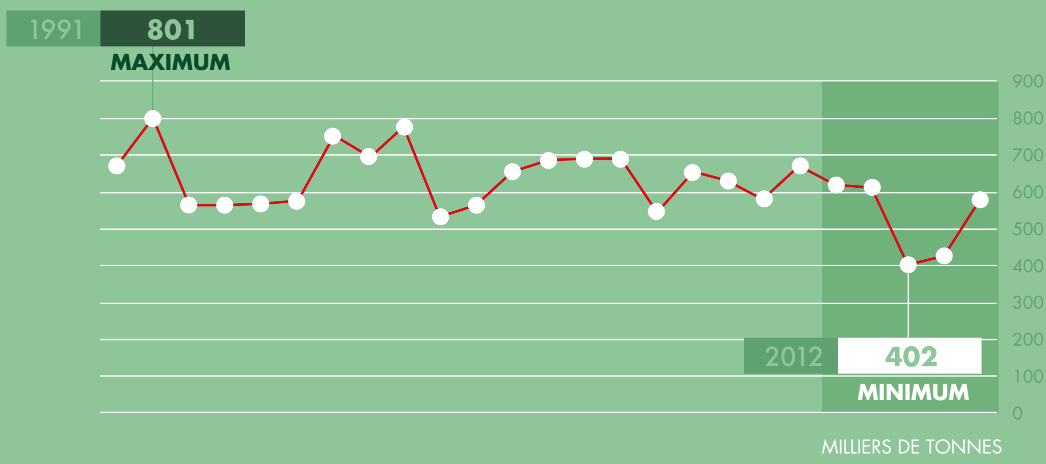
PRODUCTION DES FÈVES SÈCHES

En générale, la production a diminué ces années.

2010-2014

528

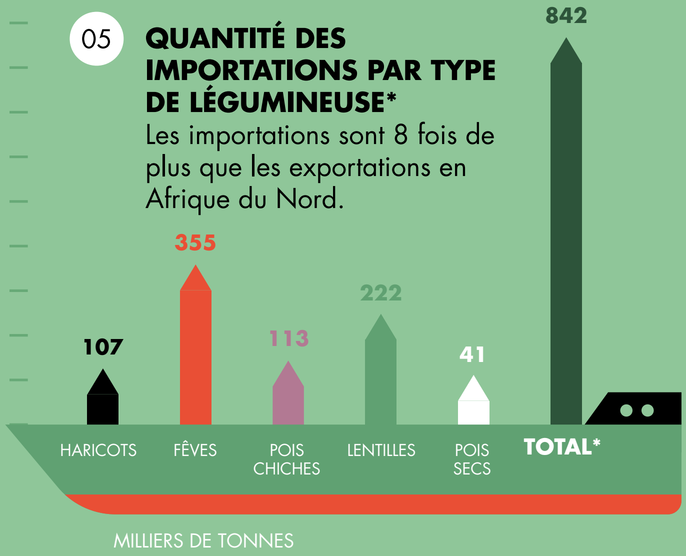
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

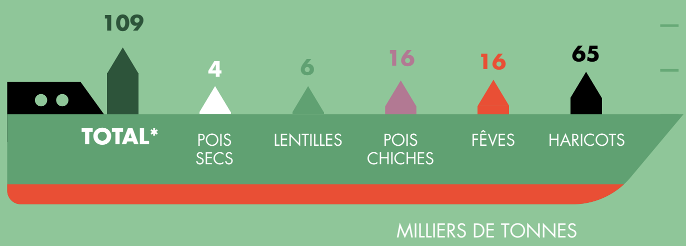
Les importations sont 8 fois de plus que les exportations en Afrique du Nord.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Les exportations Nord-Africaines de légumineuses sont faibles.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



MARRAKECH (MAROC)
Le chef Mohmed Fedal. Dans l'autre page on le voie sélectionner ses légumineuses au marché Mellah.

LE MESSAGER DES LEGUMINEUSES

MOHA ET LES JOYAUX DU TAJINE

L'Ecole de Cuisine Vieux-Bois, en Suisse, est située en face du siège des Nations Unies à Genève. En raison de sa proximité, son intégrité culinaire et de la qualité de son service cosmopolite, avec des élèves de plus de 40 nationalités, ses sales accueillent de nombreux citoyens du monde, qu'ils soient de passage ou basés à l'institution internationale voisine. C'est probablement l'école de cuisine pratique la plus efficace d'Europe, avec ses restaurants et jardins opérationnels et ouverts au publique. Ses élèves sont polyvalents, (ils étudient en même temps la cuisine, le service et l'administration) et sont formés de façon pragmatique en tant que chefs-entrepreneurs.

Mohamed Fedal rejoignit l'école Vieux-Bois à l'âge de 18 ans, ou il suivit avec succès un cycle d'études d'une durée de trois années, entre 1985 et 1988. Par la suite, au début des années 90 il s'installa en Europe, une époque où le continent vécut dans le cœur d'une révolution culinaire. Son séjour européen lui a permis d'effectuer des stages de formations dans les cuisines des célèbres hôtels nord-américains, jusqu'à ce que la nostalgie et d'autres ambitions le ramènent à Marrakech, sa ville natale.

A son retour, le jeune chef international de 30 ans, reconnu et très versé dans la *nouvelle cuisine*,







acquit le petit palais du couturier français Pierre Balmain, un immeuble situé à Dar El Bacha, le quartier de son enfance proche de la Medina de Marrakech. En 1999, Mohamed Fedal -connu dans le milieu professionnel comme Moha- y inaugura Dar Moha, un restaurant d'une capacité de 140 couverts, où il reprit les fondements de la cuisine traditionnelle marocaine tout en ajoutant quelques touches innovantes en vue d'obtenir sa reconnaissance comme Patrimoine Immatériel de l'Humanité, objectif qu'il poursuit à nos jours.

Les saveurs basiques de son enfance sont précisément à l'origine de la prédilection de la cuisine de Moha pour les légumineuses. Elles furent, tous comme la semoule du couscous, l'huile d'argan ou l'indispensable *Ras el hanout* - mélange de 40 épices- le fondement de sa vocation culinaire acquise auprès de sa mère, excellente cuisinière, au sein d'une famille composée de peintres et d'artisans.

"Dès mon enfance, -explique le chef Fedal- j'ai appris que les légumineuses sont les joyaux de la cuisine du Maghreb. En raison de leur variété et de leur couleur, les haricots, les petits pois, les pois chiches, les fèves ou les lentilles; qu'elles soient rondes, plates ou allongées; vertes, rouges, jaunes ou noires, nourrissent et couronnent le Tajine, tels des diamants, des rubis ou des émeraudes".

Cependant, cet enthousiasme pour les légumineuses ne se limite pas à des phrases romantiques. Moha possède à environ 6 kilomètres du centre de Marrakech el Riad *Le Bled*, un complexe touristique champêtre de trois hectares. Il dispose de chambres et de salons pour la célébration de banquets et évènements festifs. Le complexe est entouré d'arbres fruitiers et de potagers dont les légumes et légumineuses se développent selon leur cycle naturel et sont séchés pour approvisionner ses restaurants en pois chiches, petits pois, haricots, fèves ou lentilles qui se retrouvent abondamment dans ses assiettes.





Le chef prépare ses spécialités à base de légumineuses dans son restaurant *Bled.*





Aujourd'hui, Moha Fedal est à la tête du renouvellement de la cuisine marocaine, un défi qu'il relève en partageant ses objectifs, son savoir-faire et en formant lui-même de futurs professionnels y compris des enfants dont les écoles souhaitent les instruire en alimentation et autonomie culinaire. A propos de son activité professionnelle et d'enseignant, Moha Fedal se pose une question: "si choisir implique de renoncer: pourquoi devoir choisir entre tradition et modernité alors que l'on peut conjuguer les deux tendances harmonieusement?".

Dans sa quête pour une cuisine plus légère, il affine les doses et apporte des nuances qui réveillent de nouveaux désirs. Ses plats revisités comme les *haríras*, *l'hummus* ou les salades de légumineuses acquièrent un nouvel esprit, qui réussit à éveiller une curiosité gastronomique plus large, sans devoir utiliser des produits ou des condiments étrangers à sa propre culture culinaire traditionnelle – ce qui pourrait donner des gouts globalisés et moins enracinés –.

Ce fut le concept qu'il a pris à l'Expo 2015 à Milan, où il a représenté la cuisine marocaine dans un événement universel qui mettait l'accent sur le sol, la nutrition et le droit à une alimentation saine et adéquate, ou les légumineuses jouent un rôle très central. Moha Fedal a été distingué par la Médaille Vermeil des Arts, Sciences et Lettres de Paris, une reconnaissance à la compréhension et au dialogue entre cultures et sociétés. Il est l'auteur de publications gastronomiques comme *Les Saveurs du Maroc, La cuisine de Moha* et cinq autres livres tous édités en France où il jouit d'une grande reconnaissance professionnelle. Il est habituellement le représentant du Maroc dans les évènements culinaires internationaux, il est membre du jury de *Master Chef* au Maroc et participe tous les dimanches à 10 heures du matin dans le programme radio *Cuisine familiale* de la 1 Medi Radio.

HARIRA



Pour 6 personnes

PRÉPARATION :

Faire tremper les haricots secs, les pois chiches et les lentilles pendant 8 heures.

Les égoutter et les mettre dans une marmite avec l'oignon rappé, le poivre, le gingembre, le curcuma, la cannelle, la coriandre, le céleri et l'huile.

Ajouter **1 litre et demi d'eau**, couvrir et faire cuire pendant 15 minutes à feu vif jusqu'à ébullition puis à feu moyen.

Rajouter la tomate hachée et la tomate concentrée

Ajouter l'eau nécessaire pour bien couvrir et faire cuire pendant **30 minutes de plus**

Mélanger la farine avec de l'eau de façon homogène et sans grumeaux. Verser le mélange dans la marmite et remuer constamment sur le feu pendant **encore 20 minutes.**

Assaisonner, laisser reposer et servir.



150 g lentilles

150 g pois chiche

150 g haricots secs

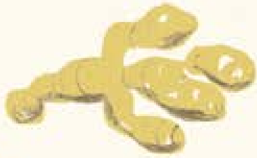


1 oignon rappé



Huile d'olive
2 cuillères

Eau, 3 litres approximativement.



Gingembre rapper à souhait



Curcuma rapper à souhait



500 g tomates hachées



Tomate concentrée
2 cuillères



Céleri 1/2 branche hachée



Coriandre 4 petites branches fraîches



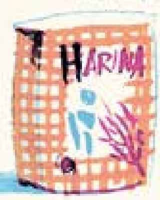
1 bâtonnet cannelle



50 g vermicelles



50 g riz



150 g farine



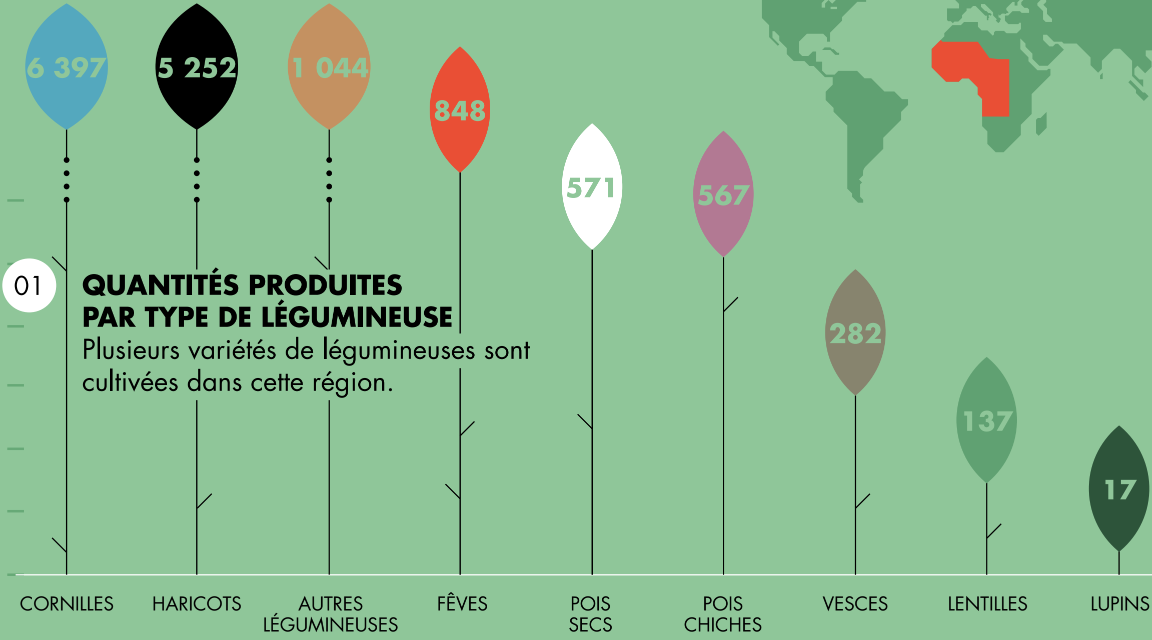
Sel + poivre
1 cuillère à café

06 AFRIQUE CENTRALE ET OCCIDENTALE



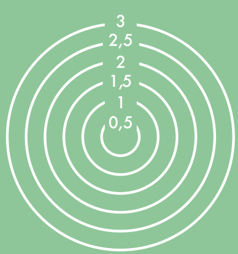
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

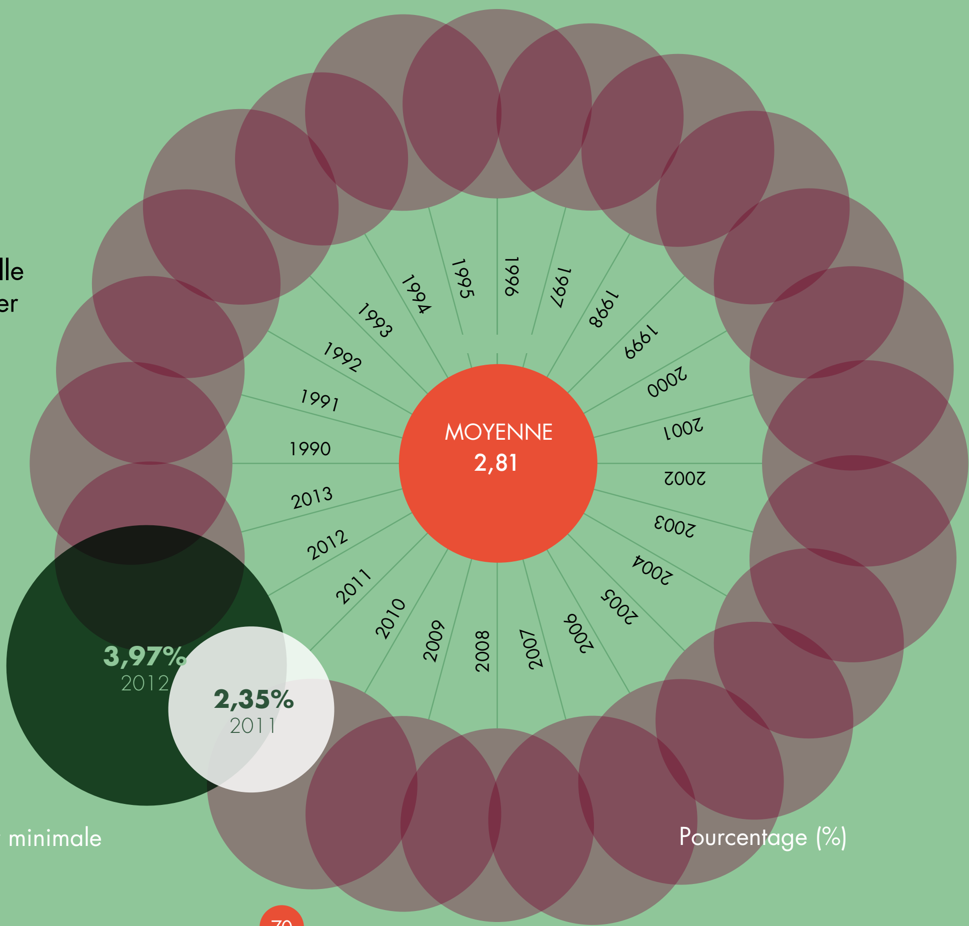
Plusieurs variétés de légumineuses sont cultivées dans cette région.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

La production de légumineuses dans la région était exceptionnelle en 2012 avant de tomber en 2013 à son niveau habituel.





Valeur maximale Valeur minimale

Pourcentage (%)



Afrique centrale et occidentale

L'ALIMENTATION DANS LE BERCEAU DES CIVILISATIONS AFRICAINES



De la même façon que l'on situe l'origine de l'homme moderne en Afrique, certains paléo botanistes supposent[1] que ce fut sur le plateau continental africain que se produisit l'évolution végétale, il y a plus de 60 millions d'années, qui engendrère des legumineuses dont la morphologie fut bien différente à celle que nous connaissons.

Le mot *bantou* (dont la signification originale est "personne" ou "humain") fait référence à un nombre important de groupes ethniques originaires de l'ouest du continent, dont l'expansion historique est d'une importance vitale pour comprendre la réalité africaine d'aujourd'hui. Les connaissances précoces en agriculture, l'utilisation du métal et les procédés d'élaboration des céramiques avancées accordèrent une position territoriale privilégiée aux ethnies bantoues qui favorisèrent la diffusion de leur savoir-faire dans le sud et l'est de l'Afrique. La capacité de rendre productifs certains terrains apparemment impraticables fut un événement qui permit au cours

1 D'autres théories suggèrent que ce processus eut lieu en Amérique ou dans les couloirs terrestres semi-arides situés le long des côtes de l'Océan de Téthys pendant la Période Paléogène. Aucune n'a été démontrée de façon concluante, bien que l'on admette généralement que ces plantes soient originaires de l'Ère Cénozoïque.

de l'histoire le développement d'états de grande importance dans la région, en l'occurrence, les royaumes de Nri ou Gabú, les empires de Oyo, Bénin, Bamana et Ashanti, le Califat Sokoto ou la civilisation Nok.

Les céréales, les tubercules et certains légumes furent à la base de la nutrition de ces cultures et consolidèrent un des grands traits d'union culinaire de la bande sub-saharienne du continent: les purées et les bouillies nourrissantes, sont souvent utilisées comme des sauces, des accompagnements ou même des condiments. D'autre part, le processus de colonisation de l'Amérique dona naissance à une importante relation avec l'Afrique Occidentale. Ainsi, beaucoup de produits voyagèrent dans les deux sens, découvrant des nouveautés dans certains cas et accélérant, dans d'autres, le développement de ce qui fut déjà implanté. C'est ainsi que les cornilles (*vigna unguiculata*) arrivèrent en Amérique et dont l'origine domestique est probablement dans l'ouest du continent Africain. Dans l'autre sens en revanche, certains plats à base de légumineuses ont été incorporés à la tradition africaine tout au long des périodes de contact avec les puissances coloniales. C'est le cas de la «feijoada» dans des zones qui étaient sous influence portugaise comme l'Angola ou le Cap Vert. Ce pays insulaire est connu, entre autres, par son plat national la "cachupa", une sorte de pot-au-feu avec des haricots.

Il n'y a pas de doute que dans certains pays du centre et de de l'Afrique occidentale, les légumineuses sèches, du fait de leur production ou leur consommation, sont dépassées par d'autres groupes alimentaires. Le riz, le millet, le maïs, le manioc, la patate douce ou l'igname



DAKAR (SÉNÉGAL)
Des gens font leurs courses au marché Grand Dakar.

Afrique centrale et occidentale




1


2


3


4


5

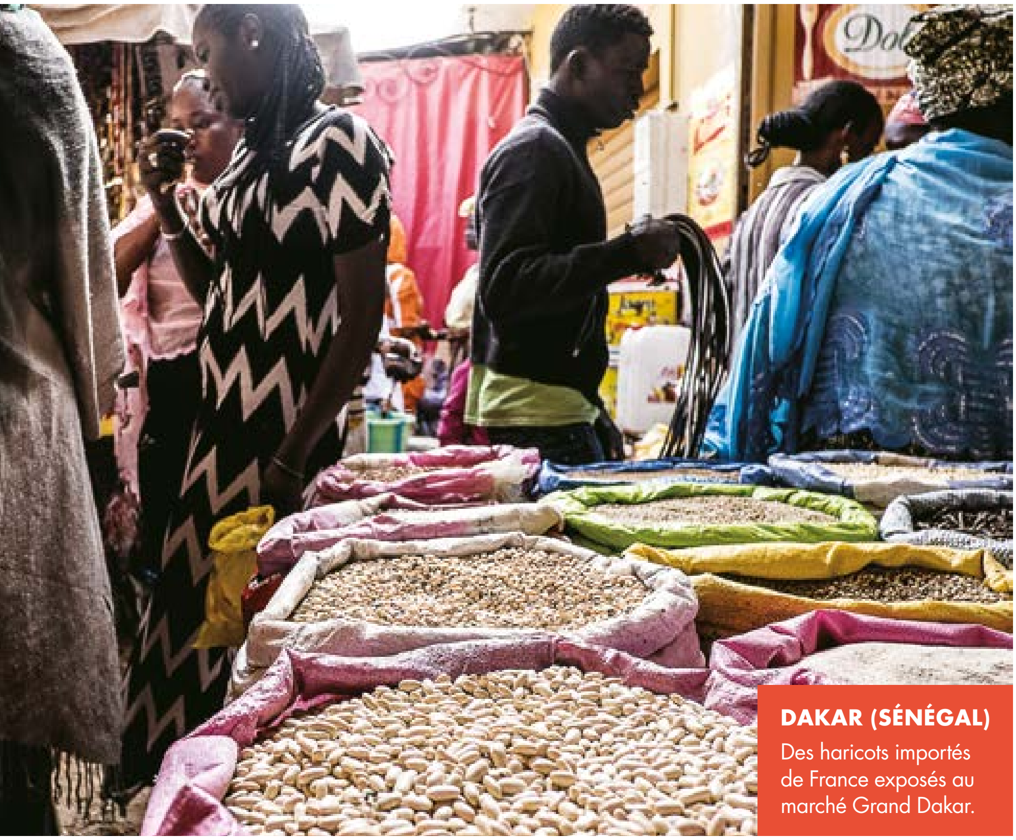

6

DAKAR (SÉNÉGAL)

1. Une femme sélectionne des tissus au marché Grand Dakar, Sénégal. **2.** Une cuisiniere prépare les haricots dans son kiosque. **3.** Rinçage des haricots avant la cuisson. **4.** Un mijoté de haricots. **5.** Des enfants font des courses au marché Grand Dakar. **6.** Bassirou Gueye prépare un sandwich de haricots. **7.** Daba Diop un sandwich de haricots avec des œufs pour un de ses clients. **8.** Bassirou Gueye sert du café à son client.




MAI
2015
ADJA
EUROVIA



DAKAR (SÉNÉGAL)
Des haricots importés de France exposés au marché Grand Dakar.

ont une position privilégiée dans leur gastronomie, alors que la consommation de viande d'animaux d'élevage ou sauvages est aussi fréquente. Il est vrai aussi que certaines légumineuses sèches comme les arachides, bien qu'elles ne soient pas incluses dans la catégorie de légumineuses sèches en raison de leur particularité, sont employées fréquemment dans la gastronomie de la région, par exemple, comme complément dans des sauces ou des plats typiques. C'est le cas du moambe, de la bambra ou du ndolé. Par ailleurs, le riz avec des haricots est habituel dans la cuisine de la zone, comme dans le *loso da madesu* de la République Démocratique du Congo, appelé *waakye* dans sa version colorée du Ghana.

Dans ce contexte, le Mali, pays éminemment agricole, présente un croissant intérêt pour les légumineuses sèches comme aliment nécessaire à sa population et a augmenté sensiblement sa production dans la dernière décennie. Il est curieux de savoir que malgré les premiers signes agricoles et d'élevage soient souvent situés dans la frange du Sahel, les changements climatiques, la désertisation et l'accès difficile à l'eau qui caractérisent cette zone ont créé au cours des siècles, un authentique défi productif pour ce pays, des défis qui persistent jusqu'à nos jours. Bien que les céréales soient encore le groupe principal de culture du Mali, les besoins généraux de l'alimentation obligent à compléter avec des produits laitiers et, de plus en plus, avec des légumes secs. La tendance à la diversification agricole du pays a été efficace pour réduire les taux de sous-alimentation et grâce à l'apport continu de micro-aliments des légumes secs, la perspective alimentaire est beaucoup plus optimiste.

CURIOSITÉS

Au Sénégal (où en plus des cornilles nous trouvons aussi des plats à base de lentilles) on prend le *ndambé* pour le petit déjeuner. C'est un sandwich de haricots cuits et tomates très épicé es.

Nous pouvons trouver dans la cuisine populaire du Nigéria, le pays le plus peuplé du continent africain et un des plus importants producteurs mondiaux de légumineuses, bon nombre de spécialités dont la base sont les haricots, tel le boudin *moimoi* (appelé *tubaani* au Ghana) ou le petit-pain *acarajé*, tous les deux sont faits avec des cornilles.

Le Chad est un grand consommateur de haricots tachetés, surtout dans le sud du pays. Tel est le cas de la cuisine du Ghana, très similaire à celle du Chad, qui nous propose des usages variés des haricots, on distingue le plat red-red de cornilles et de haricots *adzuki*, ce qui revient à une espèce de *baked beans* (haricots cuits au four) faits à l'huile de palme et diverses épices.

Au Lesotho, au Niger et en Sierra Leone se concentre une production importante et abondante de petits pois secs. Aussi, il est fréquent de trouver les pois d'Angole et le haricot bambara, qui est produit et consommé au Burkina Faso, au Chad, au Ghana, au Mali – d'où le nom tiré de la langue mandinga – au Niger, au Nigeria, au Sénégal et au Togo.

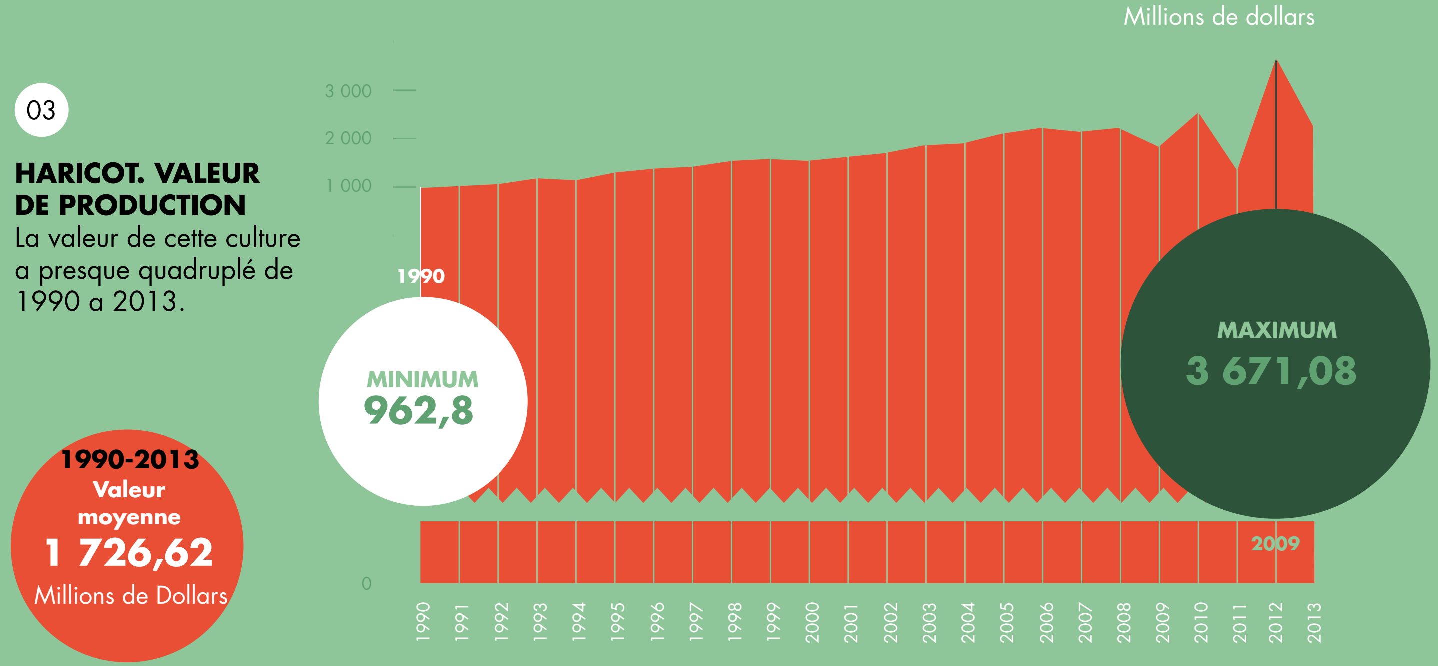
Quelques légumineuses sèches autochtones comme la *Macrotyloma geocarpum* (semblable aux arachides) jouissent d'une grande importance dans la gastronomie du Bénin.

Parmi les cuisiniers professionnels les plus célèbres du continent africain on trouve comme représentants de la cuisine des régions centrale et occidentale, les chefs Cyril Agbachom, du restaurant Quilox de Lagos (Nigeria) et Gbubemi 'Fregz' Fregene, du Cordon Bleu, qui a suivi une formation en France et s'est spécialisé dans le service à domicile.

03

HARICOT. VALEUR DE PRODUCTION

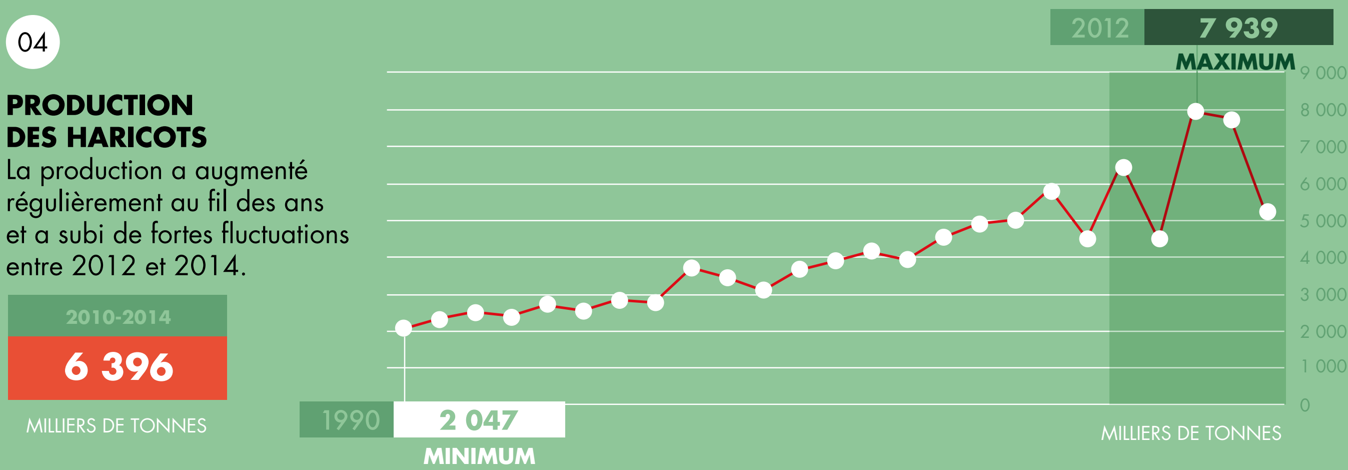
La valeur de cette culture a presque quadruplé de 1990 a 2013.



04

PRODUCTION DES HARICOTS

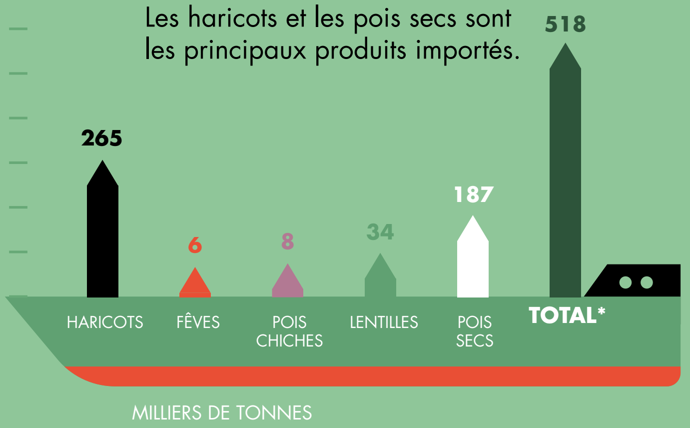
La production a augmenté régulièrement au fil des ans et a subi de fortes fluctuations entre 2012 et 2014.



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

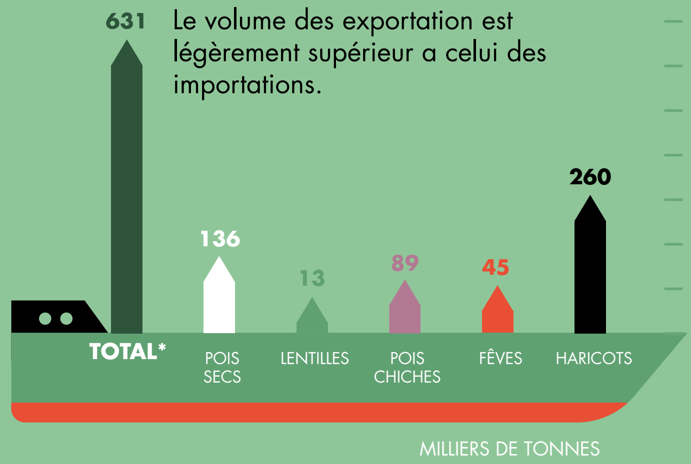
Les haricots et les pois secs sont les principaux produits importés.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Le volume des exportation est légèrement supérieur a celui des importations.



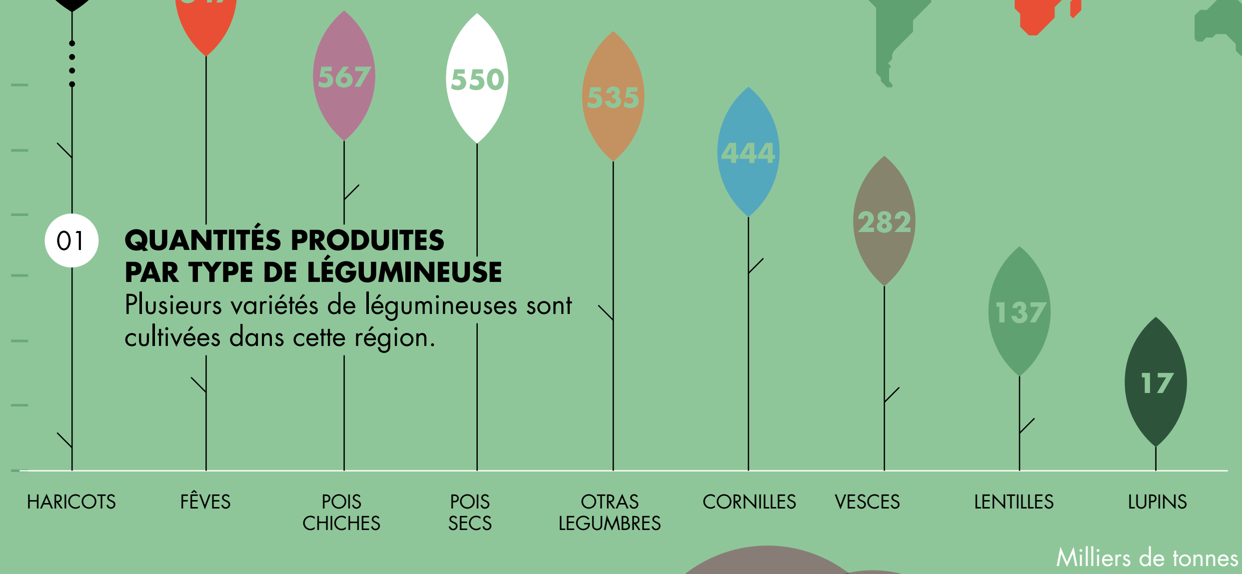
*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.

07 AFRIQUE ORIENTALE ET DU SUD



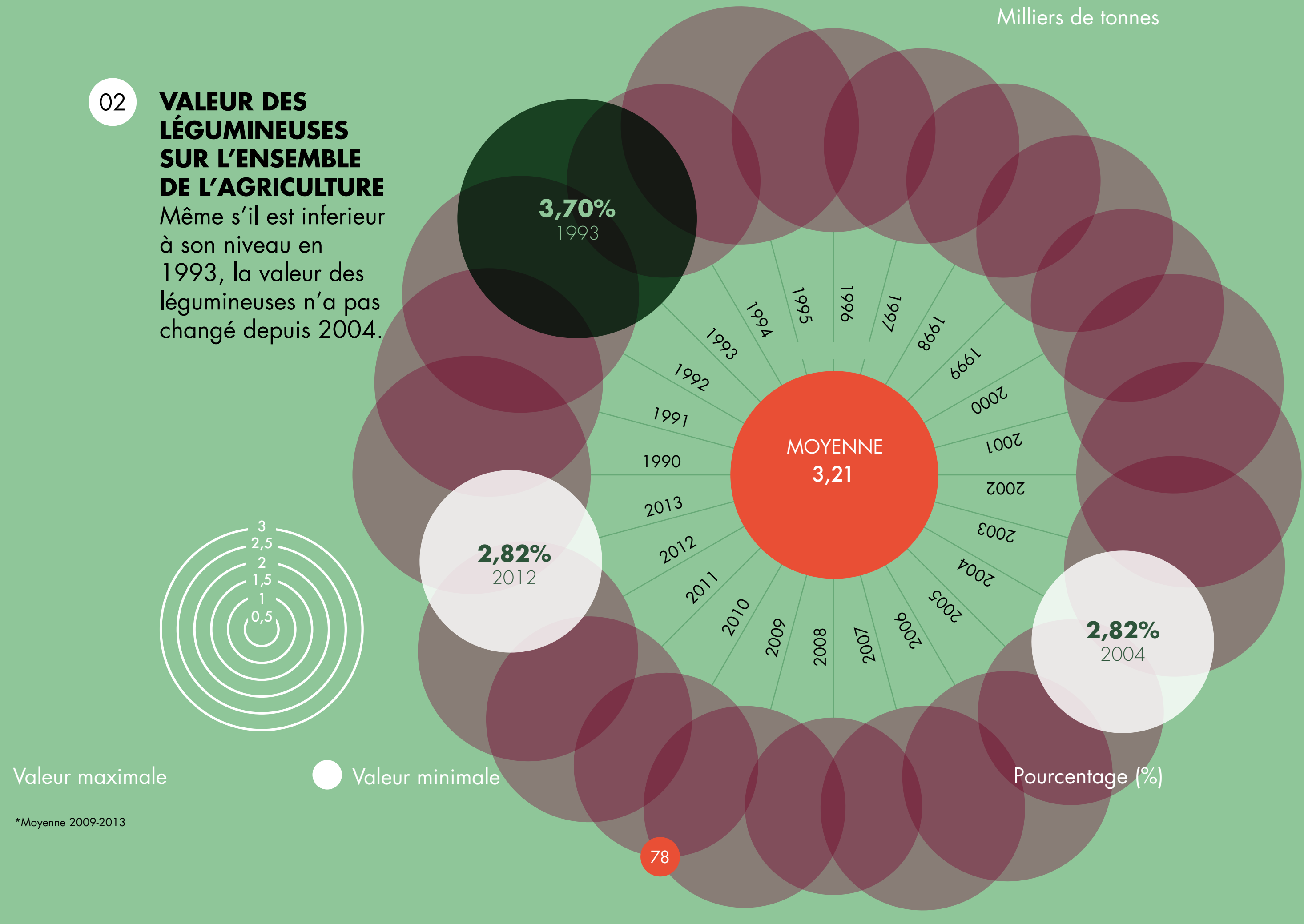
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

Plusieurs variétés de légumineuses sont cultivées dans cette région.



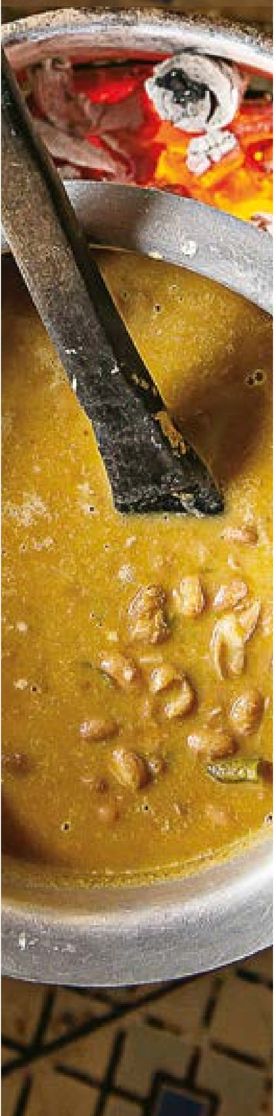
02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Même s'il est inferieur à son niveau en 1993, la valeur des légumineuses n'a pas changé depuis 2004.



*Moyenne 2009-2013



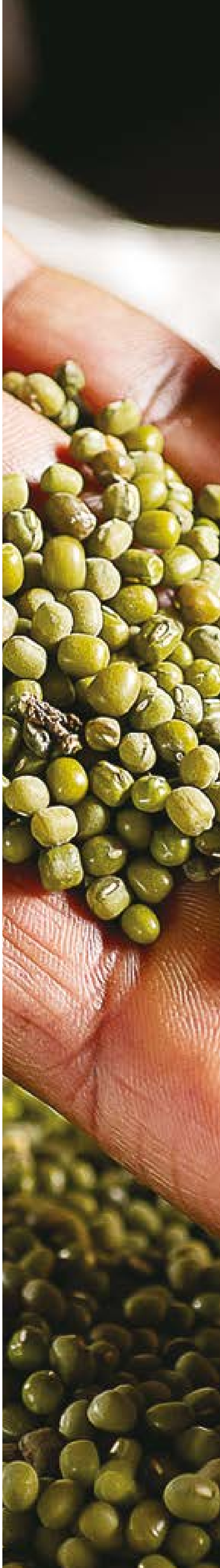


Afrique Orientale et du Sud

LE VOYAGE DES LÉGUMINEUSES DANS LE BERCEAU DE L'HUMANITÉ

L'histoire culturelle des habitants des écosystèmes des savanes et des plateaux, dans le Sud et l'Est de l'Afrique, nous parle d'une agriculture tardive, où la chasse et la collecte ont été la norme jusqu'à il y a deux millénaires environ. Ce fut alors que le modèle changea très probablement avec l'arrivé des tribus bantous provenant du centre du continent. Les connaissances agricoles et la maîtrise de la forge de ces nouveaux arrivés ont transformé diamétralement la région.

Certaines théories paléobotaniques présument l'origine africaine primitive de la famille *Fabaceae*. En effet, ces plantes sont les plus répandues et elles poussent spontanément dans les jungles et forêts sèches du continent. Il n'y a pas de doute que les premiers habitants de la sous-région orientale profitèrent bientôt de ces légumineuses comme aliment et commencèrent le processus de conservation, puisque la domestication s'avérât d'emblée impraticable chez ces populations de tradition nomade. Cependant, cette cuisine de subsistance aida à obtenir des combinaisons nutritionnelles adéquates et une faible dépendance de la protéine animale. D'ailleurs, les recettes traditionnelles et basiques, mais d'une valeur nutritionnelle élevée, le démontre. Parmi ces recettes transmises de génération en génération, on cite le Irio des







3


4


5

KARATU (TANZANIE)
1. 3. et **4.** Une sélection de différents types de légumineuses au marché. **2.** La chef Veronica Jackson sélectionne des légumineuses au marché. **5.** Un potager de legumineuses dans la ferme du lodge Kitela.

Kikuyu kényans, une purée composée de céréales et légumineuses, ayant une longe durée de conservation.

Aujourd'hui, les cuisines régionales de l'Afrique Orientale sont très influencées par les haricots de différents types, qu'ils soient du genre *Phaseolus*, cornille ou adzuki, les pois d'Angole et bien sûr, d'autres légumineuses autochtones telles que les pois Bambara –originaires de l'Ouest du continent– et les zarandajas (*njahi*, en langue kikuyu). Au Rwanda il est d'habitude de cuire les haricots dans de grandes marmites et de les conserver de différentes façons ; au Burundi on consomme tous les jours des haricots pintos en les combinant fréquemment avec des pommes de terre; les kenyans aiment les manger avec de la purée de manioc, alors qu'en Uganda ils les préfèrent avec de la pâte de sésame, dite *sim-sim*, mais aussi cuisinés en marmite comme leur fameuse recette du *kikomando*.

La cuisine tribale de la sous-région ajoute certaines particularités souvent liées à la consommation de légumineuses. Par exemple, l'utilisation de lait ou de sang de bovin ou même d'insectes, comme c'est le cas de la cuisine Maasaï ou on ajoute les termites ou vers mopane sautés à un mélange de haricots de Lima et de la farine *sadza* pour obtenir une véritable source de protéines. Une autre région fondamentale est la Corne d'Afrique, dans cette zone qui a perpétuellement affronté de sérieux défis alimentaires, les glucides présents dans le *Ugali* sont un parfait complément des légumineuses sèches. Par contre, dans le cas du Shahan ful -un plat qui ressemble beaucoup au *Ful*



La chef Jackson examine une poignée de pois au marché de Karatu.

Medames Egyptien- les légumineuses sont toujours servies avec des végétaux riches en vitamines C et du citron.

La cuisine Sud-Africaine, de son coté, a adapté aux amas culinaire Africain des spécialités telles que l'imprononçable pat bantou *umngqusho*, dont la variante *xhosa* était le plat favoris de Nelson Mandela. Elle a était également influencée par les gastronomies européennes ou asiatiques, ce qui a introduit des plats si populaires comme les pieds de brebis ou de cochon avec des haricots.

La cuisine Malgache, reliée depuis le XVIème siècle à un important trafic commercial avec l'Amérique et avant avec l'Asie, est un véritable creuset de techniques et de produits. Parmi les plats qui reflètent cette fusion on trouve les mets à base de porc et des pois de Bambara, les haricots de Lima avec des pommes de terre. Evidemment, dans un pays avec une histoire coloniale portugaise comme le Mozambique, nous retrouvons la *feijoada*. Si nous nous déplaçons plus à l'Est, vers l'archipel des Seychelles en plein Océan Indien, nous trouvons déjà des plats à base de lentilles.

En Tanzanie, géant producteur mondial de haricots secs (le principal en Afrique, à une bonne distance d'autres pays de la région avec une puissante agriculture comme le Kenya et l'Uganda), les fèves sèches sont toujours servies pour accompagner, le *ugali*, le riz et les légumes cuits tels que le *mchicha*, un type d'amarante souvent utilisé dans la cuisine traditionnelle et familiale. Ces plats sont toujours préparé d'une façon simple, en ajoutant que du sel, du poivre et tout au plus, un peu de tomate. De cette façon, les haricots sont consommés naturellement, accompagnés de protéines animales qui proviennent indistinctement de la terre ou de la mer. Avec de nombreux parcs naturels qui englobent des savanes, des forêts, des montagnes et des plages; une infinité d'espèces animales protégées et plus de 120 tribus et groupes ethniques dispersés, la culture de légumineuses n'est pas uniquement une magnifique source d'alimentation pour la population du pays mais aussi une façon efficace de préserver leur écosystème unique.

CURIOSITÉS

Sur le haut plateau central du Kenya il existe une industrie laitière naissante qui progresse de jour en jour grâce au fourrage des animaux que l'on complète avec des légumineuses. De cette manière, ces plantes améliorent indirectement la qualité nutritionnelle du lait et rendent possible le progrès de la qualité de vie des agriculteurs locaux, la subsistance des agglomérations les plus pauvres et de leurs animaux.

Les espèces de légumineuses originaires de l'Afrique du Sud ont été utilisées avec succès dans différentes zones de l'Australie favorisant ainsi la consommation croissante de légumineuses en Océanie.

Le *githeri*, plat kenyan de maïs et légumineuses toujours associé à "la mère" est l'une des spécialités les plus salutaires de la cuisine du Sud-est africain. Il continue d'être un plat basique parmi les ethnies Kikuyu et Meru. Depuis le début du siècle passé il fait partie des menus des écoles, avec des versions qui incluent aussi des tubercules. Récemment, il est devenu populaire parmi les jeunes et dans les restaurants des hôtels de haut niveau.

Dans le Sud de l'Afrique il est possible de trouver de nombreuses légumineuses endémiques dont l'utilisation est peu répandue dans d'autres régions. Par exemple: la Vigna Vexillata à petites graines; la Tylosema, que les peuples du Kalahari nomment alubia morama, aux applications variées, comme l'extraction d'un lait similaire à celui du soja; l'arbre Guibourtia coleosperma ou *bubinga*, au graines comestibles est indiqué contre divers processus médicaux; ou la Canavalia ensifolia et la Bauhinia petersiana, dont les graines sont utilisées, entre autres, comme substitut du café.

L'important développement touristique des fermes au nord de la Tanzanie, proches des zones volcaniques du Ngorongo suscite parmi les partisans de la cuisine ethnique, la curiosité pour les légumineuses insolites.

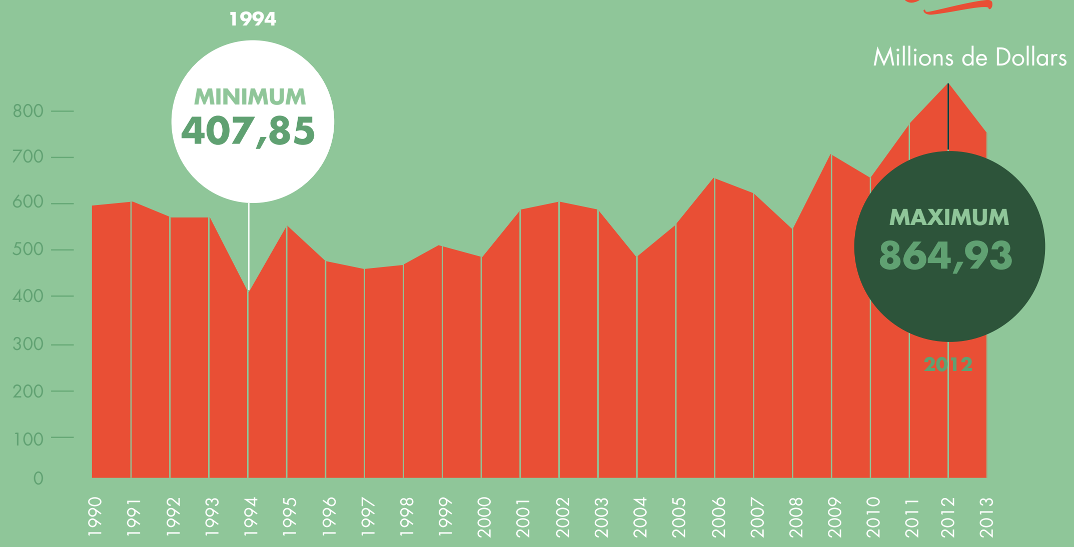
03

HARICOTS, VALEUR DE PRODUCTION

La valeur de la production est restée stable.

1990-2013

Valeur moyenne
590
Millions de Dollars



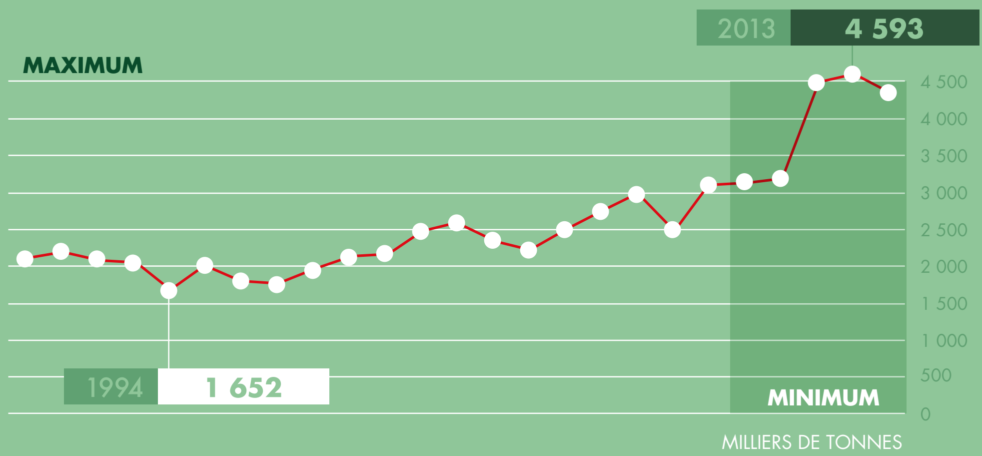
04

LA PRODUCTION DE HARICOT

L'année 2012 a marqué une forte baisse des niveaux de production qui est revenue à ces niveaux ces dernières années.

2010-2014
3 939

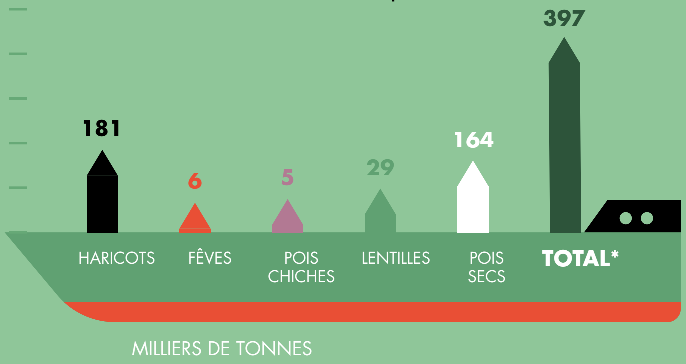
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

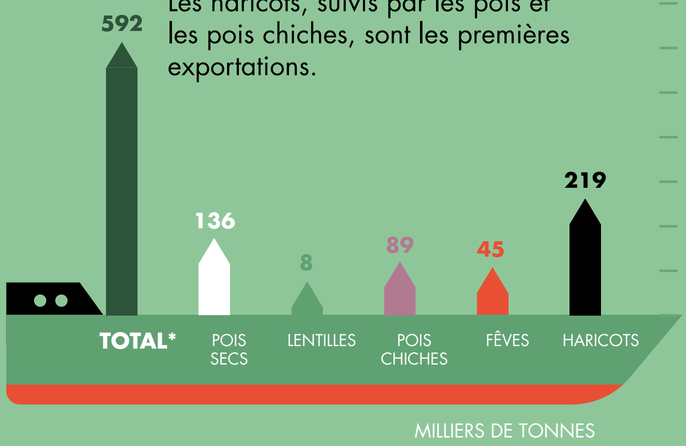
Les importations de la région sont 20% moins de ses exportations.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Les haricots, suivis par les pois et les pois chiches, sont les premières exportations.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.

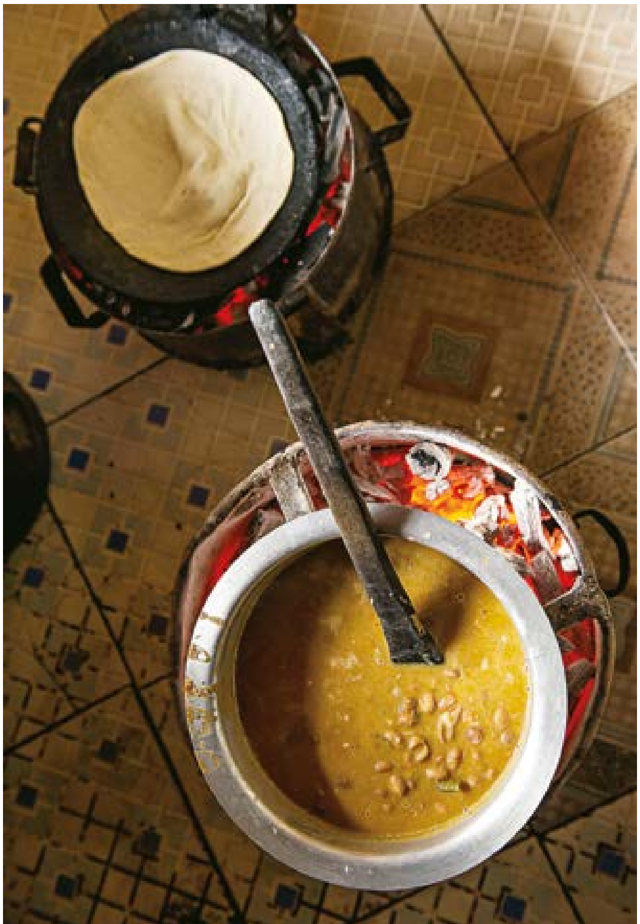


KARATU (TANZANIE)
La chef Veronica Jackson.

LÉGUMINEUSES DE LA SAVANNE

VERONICA JACKSON, SENSIBILITE MAASAÏ

Aux pieds du cratère du Ngorongoro, au nord de la Tanzanie, on trouve les "campements du désert" ou *Tanganyika Wilderness Camps*. Il s'agit de grandes étendues de terrain consacrées à la protection de l'environnement à long-terme au développement durable. L'objectif de ce projet est de promouvoir l'écotourisme et vivre des expériences comme dans les temps passés. La Structure accueille ses hôtes dans le cœur de la splendeur de la vie sauvage et de la beauté inusitée des paysages de l'Afrique de l'Est. Elle leur offre -dans cette zone encore habitée par des tribus légendaires- des safaris non sanglants, mais plutôt comme des expéditions culturelles. Les promoteurs de la Nogorongoro Farm House travaillent en étroite collaboration avec les communautés locales afin de promouvoir leur prospérité, ils sont convaincus que la conservation de la vie sauvage ne sera possible





en Afrique que si la population locale s'y engage et en profite. Tout le personnel y est donc natif.

Veronica Jackson est un exemple de l'engagement personnel dans la vie communautaire pour sauvegarder les traditions millénaires adoptées par l'industrie hôtelière en Tanzanie, une dynamique qui a renforcée ce tourisme exclusif. Personnage particulièrement actif, d'origine Maasaï et seule femme parmi cinq frères, elle est depuis 15 ans le Chef du Kitela Lodge et tous les restaurants qui font partie des campements Tanganyika Wilderness.

Née en 1970, elle étudia à la Forozan, l'une des rares écoles de cuisine dans la capitale du pays à l'époque Dar es-Salaam. Cette ville la plus peuplée de Tanzanie et située sur l'Océan Indien, fut la capitale jusqu' à 1996. Pendant l'époque coloniale, elle fut d'abord capitale de l'Afrique Orientale Allemande et puis du Protectorat britannique du Tanganyika, jusqu'à son indépendance pacifique et l'union entre la Tanganyika et le Zanzibar.

Veronica n'a jamais cessé de faire ressentir sa dévotion pour l'art culinaire, et bien qu'elle soit une vraie passionnée de la cuisine traditionnelle, elle n'hésite pas à expérimenter des nouveaux plats ou les adapter aux exigences de ses clients. Au-delà de ses qualités artistiques, Veronica Jackson a fait également preuve de détermination dès les premiers pas de son parcours professionnel. Après avoir achevé sa formation elle ne travailla comme apprenti que pour une année, pour passer les trente années suivantes à la tête des brigades de cuisines de plusieurs établissements. Elle fut par exemple, le premier Chef du Masek Tented Camp, une structure hôtelière située dans l'Aire de Conservation du Ngorongoro, dans le Serengeti Sud, et model de campements écotouristiques en Afrique.

Actuellement, outre sa responsabilité de chef exécutif, Veronica Jackson participe dans la gestion et les relations publiques et y joue un rôle indispensable. Aux Tanganyika Wilderness Camps, l'alimentation quotidienne et les expériences gourmet adaptent les recettes ethniques aux goûts supposés







La chef Veronica Jackson dans son potager et dans la cuisine de son restaurant aux Lodges Kitela.



conventionnels des voyageurs étrangers et aux tendances gastronomiques occidentales ou orientales contemporaines.

Les ingrédients sont complétement locaux et sont utilisés dans les plats offerts quotidiennement par les restaurants du campement ou lors des agapes organisées pendant les excursions. Chaque repas est une cérémonie du couronnement de cette gastronomie locale à base de légumineuses, saine et equilibrée, ancestrale et savoureuse. «Les légumineuses sont l'aliment de base de la population de Tanzanie - dit Veronica - et la demande augmente dans le pays, raison pour laquelle nous devons assurer leur production, amplifier et faciliter leur culture, assurer l'approvisionnement et la commercialisation pour que les légumineuses avec leur riches variétés ne manquent à personne».

En fait, indépendamment de l'approvisionnement des marchés de Arusha, Karatu et Mto wa Mbu, qui sont dignes d'être parcourus pour observer l'offre alimentaire caractéristique de la région, dans les *shamba* (potagers) des Tanganyika Wilderness Camps on développe la production conventionnelles et autonomes de légumineuses. Celles-ci expriment la diversité et la différence de la cuisine ethnique du peuple Maasaï ou des tribus qui vivent dans la région depuis des millénaires, à savoir les *Hadzabe* (encore chasseurs-collecteurs, comme avant la révolution agricole), las *Datoga* ou les *Barabaig.*

Veronica Jackson est responsable des potagers qui sont cultivés autour des campements, comme celui de Kitela où l'on permet aux communautés voisines de planter des légumineuses dans les plantations de café pour leur propre consommation. Les nombreuses variétés locales des légumineuses qu'on y cultive enrichies l'expérience culinaire, et leurs noms exotiques aiguisent l'appétit: *Kunde kunde, Mbaazi, soja Mararagwe, Maharagwe mabichi, Dengu, Choroko, Nyayo Maharagwe, Ngwara mea.*

Afrique Orientale et du Sud

PLAT TRADITIONNEL

Maharagwe*

*Haricots

SERVES 4

PRÉPARATION:

1) FAIRE BOUILLIR LES HARICOTS DANS LA MARMITE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES.

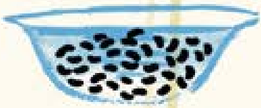
2) METTRE L'OIGNON ET L'AIL DANS UNE AUTRE CASSEROLE ET LES FAIRE FRIRE DANS L'HUILE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES.

3) AJOUTER LA TOMATE, LA CAROTTE ET LA CORIANDRE, FAIRE REVENIR PENDANT 5 MINUTES, AJOUTER L'EAU DE CUISSON DES HARICOTS ET FAIRE BOUILLIR PENDANT 2 MINUTES,

4) MÉLANGER AVEC LES HARICOTS ROUGES ET SERVIR.



1 TASSE DE HARICOTS ROUGES

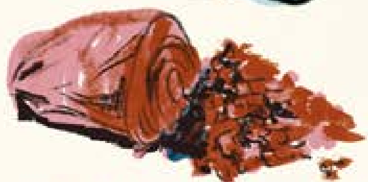


SOAKED APPROX. 10 HOURS



CORIANDRE HACHÉE





1/2 KG DE VIANDE HACHÉE



2 TOMATES HACHÉES

INGRÉDIENTS:



2 AILS ÉCRASÉS



HUILE À FRIRE

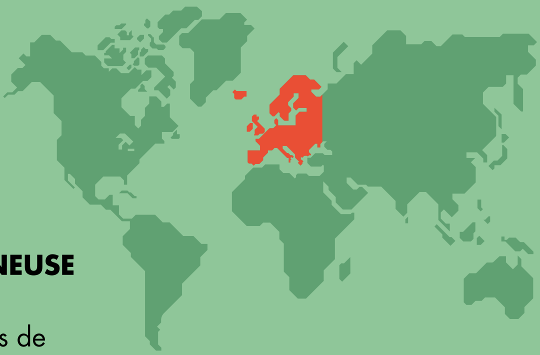


2 CAROTTES HACHÉES



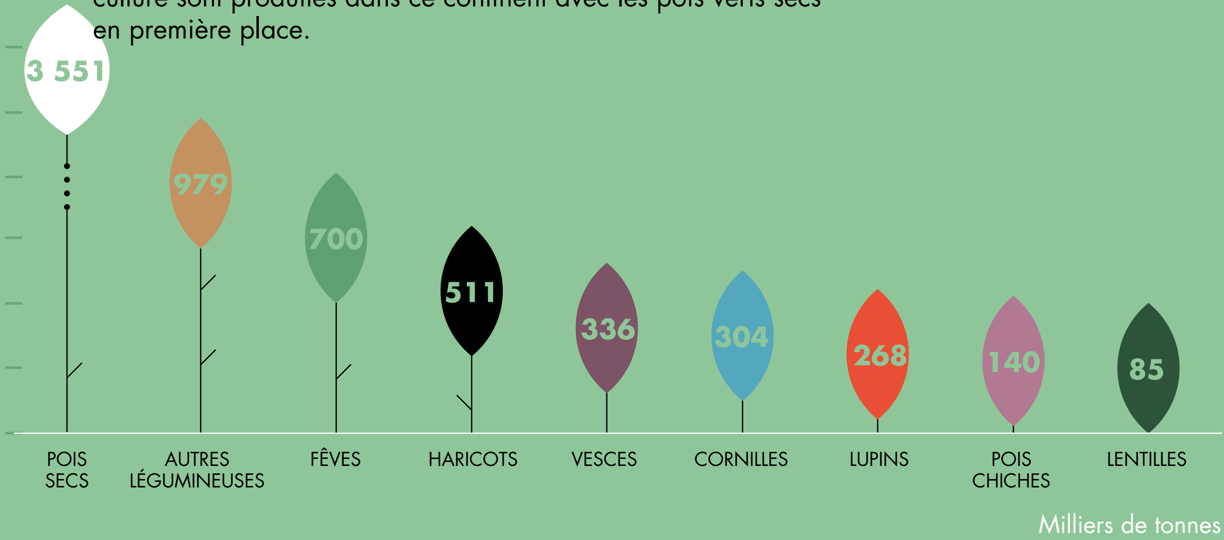
1 OIGNON HACHÉES

01 EUROPE



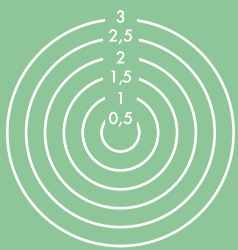
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LEGUMINEUSE (MOYENNE 2009-2013)

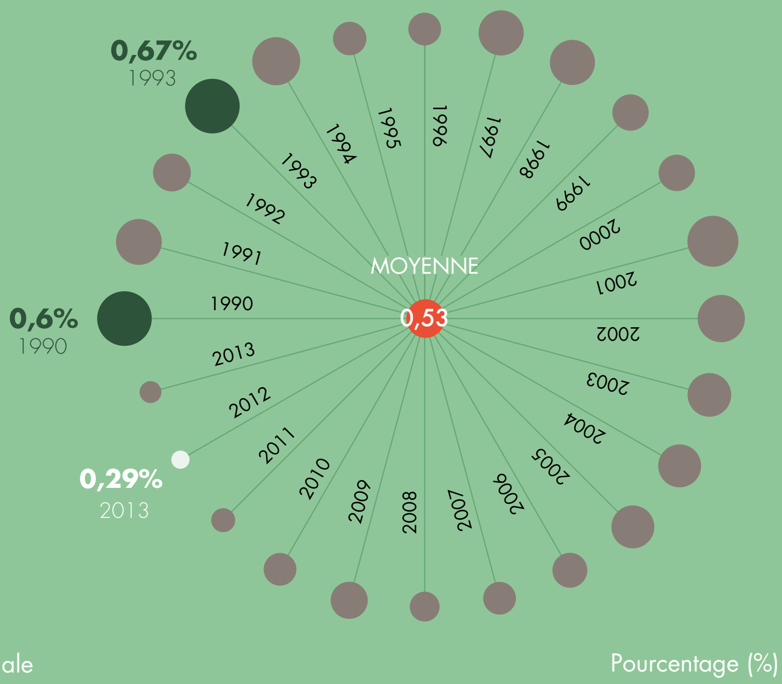
Un coup d'œil sur la production des différentes variétés de légumineuses en Europe, montre qu'une grande variétés de ces culture sont produites dans ce continent avec les pois verts secs en première place.



02 LA VALEUR DES LEGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

En Europe, la valeur des légumineuses était inferieure a 1%. Leur importance a diminué continuellement au fil des ans pour atteindre 0,29% sur l'ensemble des cultures en Europe en 2012.







Europe

LE REFUGE ALIMENTAIRE DU VIEUX MONDE

“Je ne connais pas l’histoire des haricots dans d’autres continents,
mais il est vrai que sans les haricots européens, l’histoire de ces continents aurait été différente comme l’aurait également été l’histoire commerciale de l’Europe sans la soie de Chine et les épices de l’Inde”*, rapportait l’écrivain sémioticien Umberto Eco dans un célèbre article publié dans le *The New York Times Magazine*. Bien documenté et avec beaucoup de bon sens, ce prestigieux auteur affirme que les légumineuses ont sauvé l’Europe puisqu’ après la longue révolution agricole qui fit suite à la chute de l’empire romain, la principale source de protéines des européens provenait des haricots et des lentilles. En effet, ces graines étaient domestiquées et convenablement stockées ce qui permit de repeupler le continent durant l’une des étapes les plus sombres. Puisque les légumineuses sont riches en protéines, leur consommation en Europe fut très facilement consolidée en raison de la pénurie antérieure. En parcourant les livres de recettes du continent, nous trouvons des lentilles, des pois-chiches et des haricots depuis la Norvège jusqu’à Chypre, du Portugal à la Russie et même dans des territoires très excentrés comme les Îles Canaries, les Açores ou les départements français d’outre-mer.

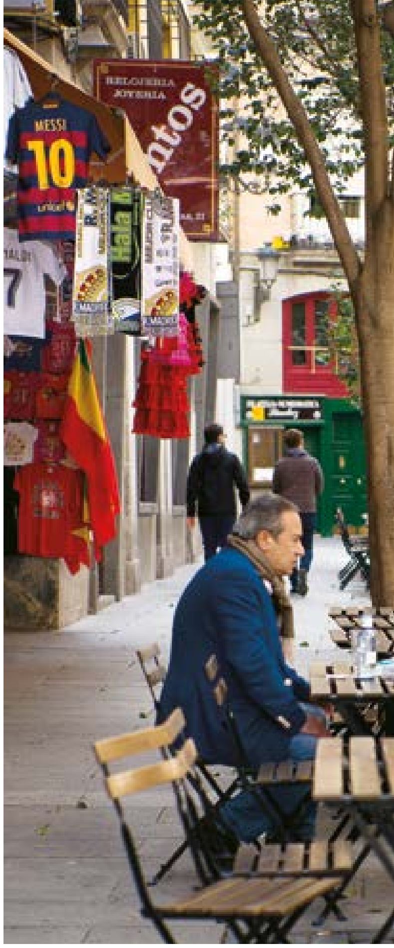


Il est évident que dans certaines régions historiques, les légumineuses sont apparues non seulement comme une réalité alimentaire à part entière, mais aussi comme un véritable évènement culturel. C'est le cas de la région italienne Émilie-Romagne qui est un vrai grenier de légumineuses, de la région de Puy et sa dévotion pour les lentilles vertes ou la région de l'Occitanie et son *cassoulet*, en France.

L'Europe est également importante dans la carte mondiale des légumineuses en tant que point de confluence de la plus grande mondialisation alimentaire de l'histoire, un processus qui eut lieu à partir des voyages de Christophe Colomb et dans le cadre duquel s'est produit la rencontre entre les variétés de légumineuses provenant du continent asiatique et celles originaires du continent américain. Cette circonstance a fait que des légumineuses circulent d'un bout à l'autre de la planète, engendrant des effets alimentaires et des métissages gastronomiques jamais vus auparavant. Sans ces phénomènes de déplacement, on n'aurait jamais trouvé des pois chiches en Amérique ou certaines fèves en Asie. Pendant les XVIème et XVIIème siècles, l'Empire Espagnol, la Compagnie Néerlandaise des Indes -la première multinationale du monde – ou les couronnes britannique et portugaise ont été des vecteurs de transmission de ces produits -, dont la conservation était à toute épreuve de colonie en colonie et de port en port. Des ouvrages universels comme Don Quichotte de Miguel de Cervantes recueillent une large variété de recettes qui témoigne de la



1




3


4


5

MADRID (ESPAGNE)

1. Une épicerie traditionnelle a Plaza Mayor. **2.** Deux hommes partagent une collation en plein air aux alentours de Plaza Mayor. **3.** Des étals de produits alimentaires au marché San Miguel. **4.** et **5.** Des variétés de haricots. **6.** L'épicerie Cabello, située dans la place Matute, est le magasin le plus ancien en son genre toujours en activité. **7. 8.** Des variétés de légumineuses exposées au marché de la Paz. **9.** Des légumineuses exposées dans une vitrine a l'épicerie Cabello. **10.** Le Cocido Madrilène (un pot-au-feu espagnol typique à base de légumineuses) au restaurant La Bola.
Les photos ont été réalisées par Thomas Canet




6


CANELA BARCO AVILA 8,60€
CAPARRON DE LA RIOJA 8€
MORADA BARCO AVILA 6€
LENTEJA CAVIAR 3,95€
LENTEJA DE SALAMANCA 3,40€
LENTEJA FRANCESA 3,20€
7


PINTAS DE LEON 4,30€
FRIJOLES NEGROS 4,40€
ALUBIAS DE TOLOSA 16€
LENTEJA PARDINA 3,20€
LENTEJA FRANCESA DE PUY 5,50€
VERDINA 18€
8






mari carmen
LEGUMBRES
ZUMOS
FRUTA PREPARADA
9


10



Chef Abraham Garcia a Casa Ruiz, un magasin spécialisé dans la distribution d'une vaste gamme de légumineuses européennes (MADRID).

richesse en légumineuses de l'époque et fait référence à des produits plus endémiques comme la gesse (lentille d'Espagne).

Aujourd'hui, un pays comme l'Espagne est une référence en ce qui concerne les légumineuses, peut-être pas pour le volume de production qui pâlit face à ceux des nations comme l'Inde ou le Canada, mais par la richesse et la qualité. Il n'existe nulle part ailleurs dans le continent une telle diversité – prouvée par des indications géographiques ou des dénominations d'origine- ni une telle présence dans la cuisine traditionnelle. Ainsi, les pois chiches sont la pierre angulaire de plus de 20 recettes de *cocido* présent sur tout le territoire du pays, à savoir du madrilène ou galicien à la cuisine des Canaries. Les variétés castillanes de Fuentesaúco (Zamora) et de Pedrosillo (Salamanca) sont les plus appréciées par les amateurs de la bonne table. Quant aux lentilles, ressortent celles de La Armuña (Salamanca), à la peau délicate et de texture homogène et douce, fondamentales dans certaines recettes traditionnelles et dans les réinterprétations créatives des meilleurs chefs du pays. En Espagne, les différentes variétés de haricots – certaines prévenantes du Prochaine - Orient et d'autres d'Amérique - méritent une mention toute particulière. Ainsi, la *faba* des Asturies est l'un des symboles de légumineuses de qualité en Espagne, sans oublier la *alubia* de La Bañeza (León) et celle de Tortosa (Guipúzcoa) o le *Judión de la Granja* (Segovia) – qui à l'origine servait de fourrage et qui est devenu un succulent produit gourmet – tous des produits liés au développement agricole historique de leurs régions. On ne peut pas oublier non plus, les *judías* de El Barco (Ávila), les mongetas del Ganxet (Barcelone), les *alubias* de Guernica (Vizcaya), les *caparrones* de La Rioja ou les *alubias* rojas de Ibeas (Burgos), qui représentent l'excellence d'une agriculture enracinée dans ses méthodes de production.

CURIOSITÉS

Le *Cassoulet* est le plat de légumineuses le plus caractéristique en France, un étouffé de haricots blancs et saucisses de Toulouse, lard, filet de porc et de la graisse d'oie dans le sud-ouest français. Sont célèbres, également, les haricots blancs à la Bretonne avec le condiment à la tomate, la soupe de haricots provençale au Pistou (une pâte à base de basilic, ail et fromage) ou les lentilles du Puy, que les Soeurs de Saint-Jean, préparent même en Confitures de lentille, douces, à Murat (région d'Auvergne), dans le sud-est.

Le *Hytspot* ou marmite de cabane, **est une purée épaisse de légumes**, **viandes et pois chiches** qui évoque chez les citoyens de Leiden (Hollande) leur victoire sur les Tiers de Flandres espagnols à la fin du XVIème siècle. D'après la plaque commémorative, ce mijoté ressemble au délicieux chaudron abandonné par l'armée espagnole dans leur fuite qui servit à nourrir les assiégés faméliques.

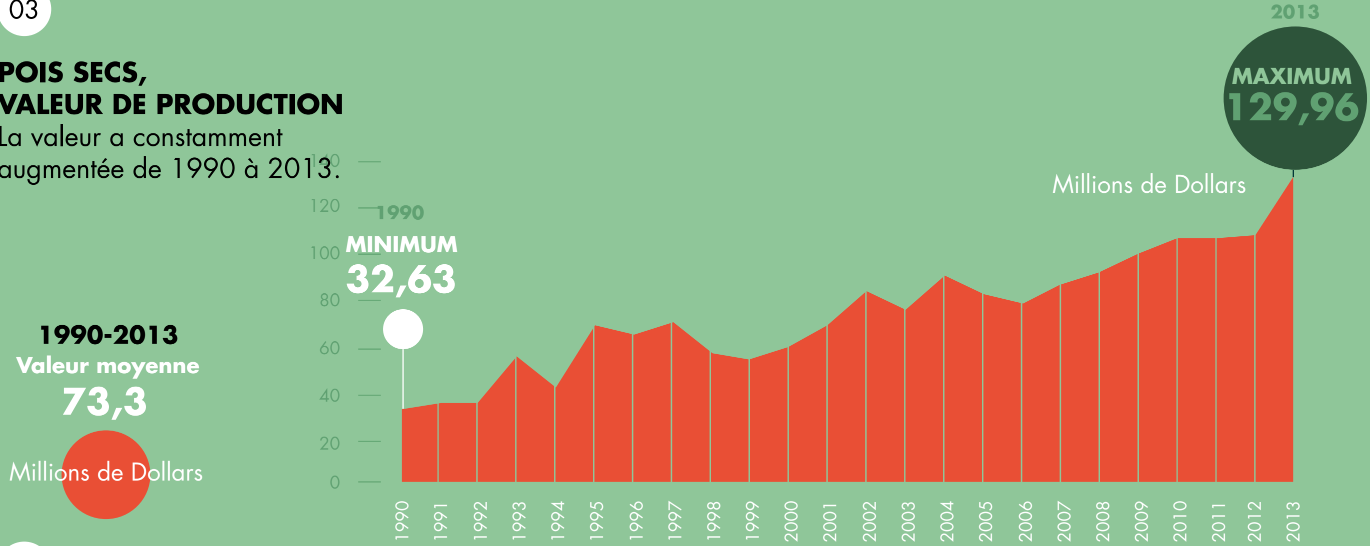
Le potage de lentilles appelé *Linseneintopf*, est l'un des rares plats de légumineuses allemand. Il est à base de lard, de céleri et de pommes de terre, il est originaire de la capitale du district de Gotinga, dans la Basse-Saxe (Allemagne) et on le considère un plat universitaire de la Georg-August-Universitäl Göttingen, fondée en 1734.

Le Cocido castellano* ou *madrileño (Castillan ou Madrilène) est un hommage au pois chiches, la légumineuse la plus apprécié en l'Espagne. Il s'agit d'un plat rural et familial que le restaurant Lhardy, à Madrid (Espagne), introduit en 1839 à l'offre hôtelière urbaine. La signification de son ingrédient est mémorable en Espagne: emblème du Club gastronomique le plus ancien de la capitale, El Garbanzo de Plata (Le pois-chiche en argent), être distingué par son enseigne en forme de pois chiche, est un grand honneur sociale. D'ailleurs, les pois chiches sont la monnaie de mise dans le jeu de cartes le plus populaire du pays: le mus.

03

POIS SECS, VALEUR DE PRODUCTION

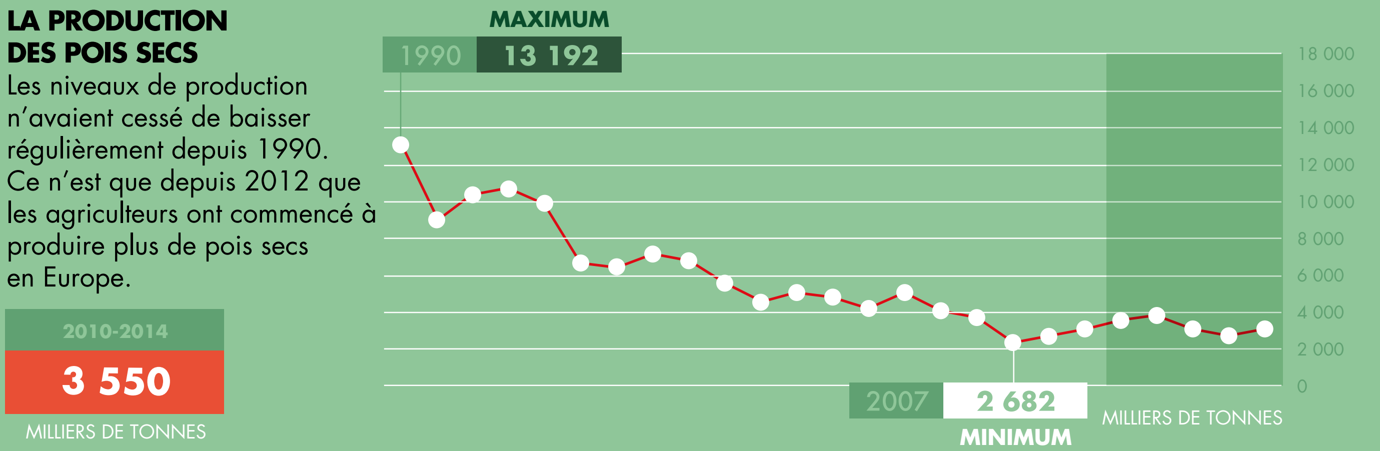
La valeur a constamment augmentée de 1990 à 2013.



04

LA PRODUCTION DES POIS SECS

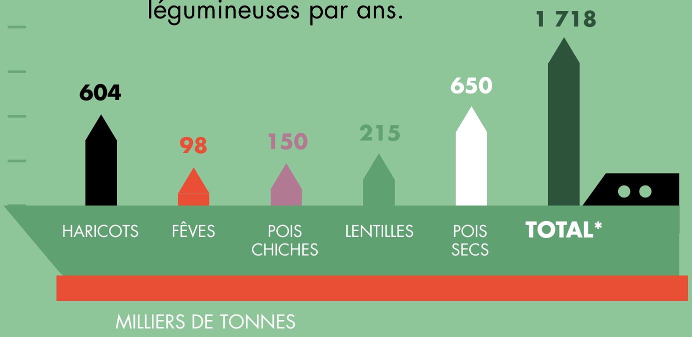
Les niveaux de production n'avaient cessé de baisser régulièrement depuis 1990. Ce n'est que depuis 2012 que les agriculteurs ont commencé à produire plus de pois secs en Europe.



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

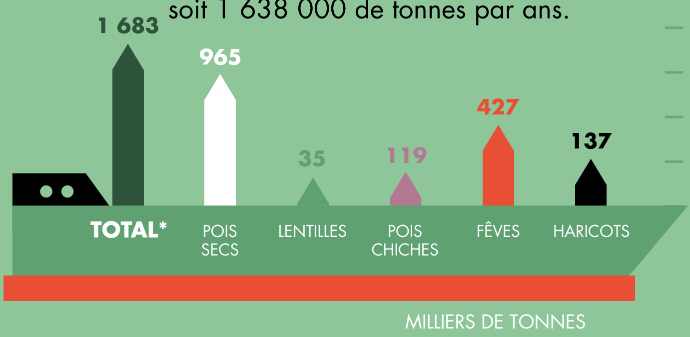
L'Europe importe au totale 1 718 000 tonnes de légumineuses par ans.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

En moyenne, le volume des importations en Europe est légèrement plus supérieur a celui des exportations, soit 1 638 000 de tonnes par ans.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



MADRID (ESPAGNE)

Le chef espagnol Abraham García. Restaurant *la Viridiana.*

DES POIGNEES DE SUBSTANCE ET DE SURPRISE

ABRAHAM GARCÍA RESSUSCITE LE FOSSILE





Le chef espagnol Abraham García sélectionne ses légumineuses à Casa Ruiz.



Le menu du *Viridiana* –le restaurant d'Abraham García à Madrid- propose toujours des légumineuses parmi ses spécialités, ce qui est presque une exception parmi les restaurants en plein essor de l'Europe urbaine. *Le Viridiana* jouit d'une excellente réputation depuis 40 ans, il est considéré l'un des dix meilleurs bistrots du monde par plusieurs spécialistes du monde culinaire, en l'occurrence la critique gastronomique du journal Herald Tribune, et la chroniqueuse du Journal Le Monde à Paris, Marie Claude Decamps.

Son chef et propriétaire fut le précurseur de la cuisine multiculturelle qui portât à la fusion cosmique









en Espagne. Il invita à la suite le palais espagnol – extrêmement lié à ses origines à l'époque – à découvrir un monde riche en saveurs. Ses aspirations avant-gardistes, n'ont fait que stimuler sa ferveur pour les légumineuses. Il entame des recherches et crée de nouvelles saveurs, tout en favorisant leur portée gastronomique au moyen de nouvelles formules. Des préparations innovatrices tel que les Alubias noires du Pays Basque, étouffées avec du gombo et des araignées des mers antarctiques puis assaisonnées avec des piments et des épices cajún, au style New Orléans, sont un exemple de l'enthousiasme créatif dont Abraham a l'habitude d'agrémenter les plats de haricots, habituellement limités aux recettes traditionnelles.

Abraham García est un chef à la fois impétueux et sensible, cultivé et primitif, intuitif et sophistiqué.

TAPAS

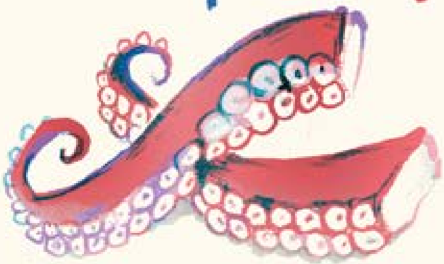
Les tapas sont le plat le plus populaire d'Espagne. Elles appartiennent à la gastronomie simple, et elles sont servies pour accompagner les boissons alcooliques, puisque boire sans manger n'est pas raisonnable. Les tapas calment l'appétit soudain et nous font profiter de la bonne ambiance des bars, où taper (manger des tapas) debout avec des amis, en parcourant plusieurs endroits, est une tradition et une particularité de la vie espagnole.

Tous les ingrédients sont possibles sous forme de tapas, les légumineuses incluses. Voici quelques exemples d'Abraham García :



Poulpe "A feira" sur pois chiches frits

Pour 8 tapas



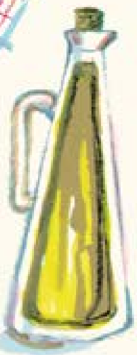
2 tentacules de poulpe cuites et frites



400 g de pois chiches cuits



4 gousses d'ail frais



Huile d'olive vierge extra

Paprika 10 g



+ Gros sel

1. Dans un peu d'huile à feu moyen, faire frire les pois chiches, ajouter, à la fin de la friture, l'ail épluché et émincé en fins bâtonnets



2. Dans 8 petites assiettes répartir les pois chiches chauds et par-dessus déposer de fines rondelles de poulpe

3. Sur le poulpe, saupoudrer le paprika en poudre, et accompagner d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de gros sel.





Abraham García dans la cuisine du restaurant *Viridiana.*



Tout simplement, il a toutes les caractéristiques d'un véritable géant de la cuisine. Il est résolu dans ses croyances culinaires, la dynamique quotidienne de sa visite au marché se reflète dans le renouvellement constant de la carte de son restaurant. Il ne se limite pas aux produits les plus périssables tels que les poissons et les légumes, mais il manifeste une curiosité sans limites à l'encontre d'exclusivités pertinentes –et presque toujours inespérées - avec lesquelles il peut associer les légumineuses qui l'attendent dans la cuisine dans de l'eau depuis la veille.

Le chef Abraham est également auteur d'ouvrages où il associe fiction et cuisine comme *Abraham Boca* ou *Recetas para quitarse el sombrero (des recettes auxquelles il faut tirer le chapeau)*. Il s'approprie d'un commentaire du physicien et poète Agustín Fernández Mallo. Celui-ci affirme que la raison pour laquelle nous aimons tellement nous asseoir à une table et manger ensemble est que nous recevons la matière première morte du marché "la cuisiner, la servir et la savourer équivaut à la ressusciter", ce qui confère une certaine conscience du temps, marquée par une mort inévitable et une résurrection magique.

L'analyse s'avère particulièrement vraie à propos des légumineuses. Le chef considère que le cycle vital des légumineuses parcourt ce trajet plus que tout autre. Du mûrissage, quand elles sont fraîches tel un légume, suivi par un processus de congélation

Pour 6 personnes

Potage de pois chiches et morue farcie aux épinards et aux pignons





2 bouquets d'épinards





12 amendes



Huile d'olive



500 grammes de pois chiches



50 g pignons de pain torrifiéd



1 oignon



Quelques branches de persil



Feuilles laurier



Une grande tomate mûre

5 tranches de pain de mie



1 poireau





1 g de safran



2 œufs

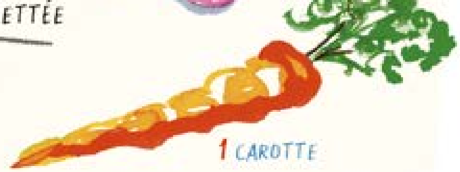


250 grammes de morue

+ Gros sel



3 gousses d'ail



1 carotte

Mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau tiède pendant douze heures

Dans un autocuiseur, cuire les pois chiches et les légumes, le tout recouvert d'eau accompagné d'un filet d'huile d'olive

Séparer les épinards et broyer les autres légumes avec un peu de bouillon

Dans une casserole, cuire à feu doux les légumes et les pois chiches

Faire frire une tranche de pain avec les amandes et le safran

Écraser le tout dans un mortier avec un peu de gros sel et ajouter à la casserole

Égoutter les épinards, former une boule et les hacher grossièrement

Les mélanger aux œufs battus, aux pignons grillés et le persil haché
Former des portions de la taille d'une cuillerée les faire dorer dans l'huile bouillante

Laisser cuire une demi-heure dans le bouillon du potage
Incorporer à la préparation en même temps que la morue dessalée et émiettée





Le chef espagnole controle les légumineuses.

et décongélation, jusqu'à leur état fossile en tant que graines, leur récupération en les hydratant est le retour à la vie parmi des mets qui matérialisent l'inspiration de celui qui les prépare.

Abraham sait pertinemment que la consommation de légumineuses est l'habitude alimentaire la plus décisive en Espagne. Depuis les étouffés aguerris de michirones de pois carrés, qu'il faut faire tremper 48 heures avant une longue et incertaine cuisson, jusqu'aux gachas (bouillies) de farine de gesse, qui en doses homéopathiques, offrent des saveurs gourmet, mais dans le passé on était considérées une source de malaise on raison d'une consommation démesurée en temps de pénuries.

Né dans le milieu rural de Robledillo (Tolède), un minuscule village dans la province La Manche. Son enfance parmi les bergers a déchainé sa révolte et sa curiosité, il s'est formé dans les cuisines de grands restaurants à Madrid (*Coto, Jockey, Club 31*), mais il n'a jamais renoncé à ce qui a appris chez ses parents comme la recette du pot-au-feu familial "los tres puñados" -les trois poignées- (haricot, pois chiches et lentilles). Ce plat traditionnel anticipait de façon intuitive la science, il a établi une alimentation saine et équilibrée, riche en protéine végétale combinée avec une poignée de riz.

L'Espagne possède une grande diversité de légumineuses d'appellation contrôlée qui ne poussent que durant certaines saisons, et qui se préparent

Moules sur lentilles verts avec vinaigrette à la pêche et au piment

Pour 8 portions





Jus d'un citron vert



Huile d'olive vierge extra

Préparation :

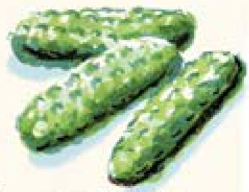
Une fois refroidies, recouvrir les moules de la vinaigrette composée de tous ingrédients végétales hachés finement en quantité égales, et assaisonnés généreusement d'huile d'olive, du jus de citron, du vinaigre de Jerez, de la moutarde de Dijon, du Tabasco et du gros sel.



2 kg moules

(cuites à la vapeur et séparées d'une de ses deux coquilles)





Cornichons au vinaigre



500 g de lentilles vertes ou haricots blancs cuits



Câpres



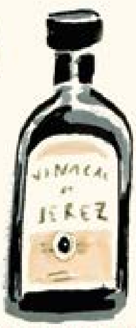
Quelques gouttes de Tabasco



Oignon violet



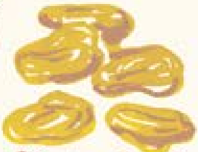
Une cuillerée de moutarde de Dijon



Quelques gouttes de vinaigre de Jerez



Persil



Pêche séchée



Gros sel



Le chef Abraham García partage un moment de convivialité avec l'équipe du restaurant *Viridiana.*

selon des recettes régionales simples et sophistiqués. Rien n'échappe à Abraham en ce qui concerne le miracle culinaire qu'offrent les légumineuses, le mets le plus sûr de toute l'année. Il apprécie la fabada des Asturies et sa rigueur immuable, la diversité des haricots blancs des régions de León, Palencia et Segovia, la variété noire ou rouge de Tolosa ou Guernica, accompagnée de boudin de poireau et chou; le pinto caparrón de la Rioja, délicat et juteux; la alubia garrafó qui épaissit la paella ou enrichit la salade, et les lentilles pardinas, verdinas ou caviar, sobres. Mais surtout, il y'a la générosité du pois chiche qui se marie parfaitement avec tous les mets, ingrédient principal de la cuisine populaire et sa version noble qu'Abraham prépare uniquement sous commande et qui offre un goût unique, jamais gouter auparavant.

Coquilles Saint-Jacques avec lentilles et soubressade des Baleares

8 portions



8 grosses coquilles Saint-Jacques



1 carotte

1 poireau

+ sel

1 oignon

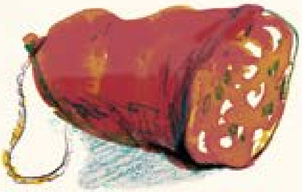
1 pomme de terre moyenne

2 gousses d'ail



300 g de lentilles (à faire tremper la veille)



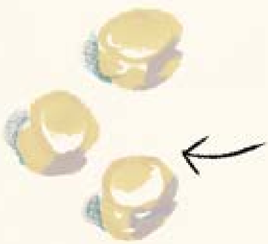


50 g de soubressade de Majorque sans peau

Préparation :



1. Dans un autocuiseur, faire cuire les lentilles ainsi que les légumes
2. Séparer les légumes et les mixer avec un peu de bouillon de la cuisson, en y ajoutant la soubressade (onctueuse charcuterie de viande de porc noire et paprika)
3. Lier le mélange pour obtenir une consistance plus épaisse
4. Goûter l'assaisonnement avant de répartir dans 8 petites terrines
5. Ouvrir à la vapeur les coquilles, récupérer la partie charnue et les déposer au centre de chaque terrine, par-dessus les lentilles en purée de soubressade.

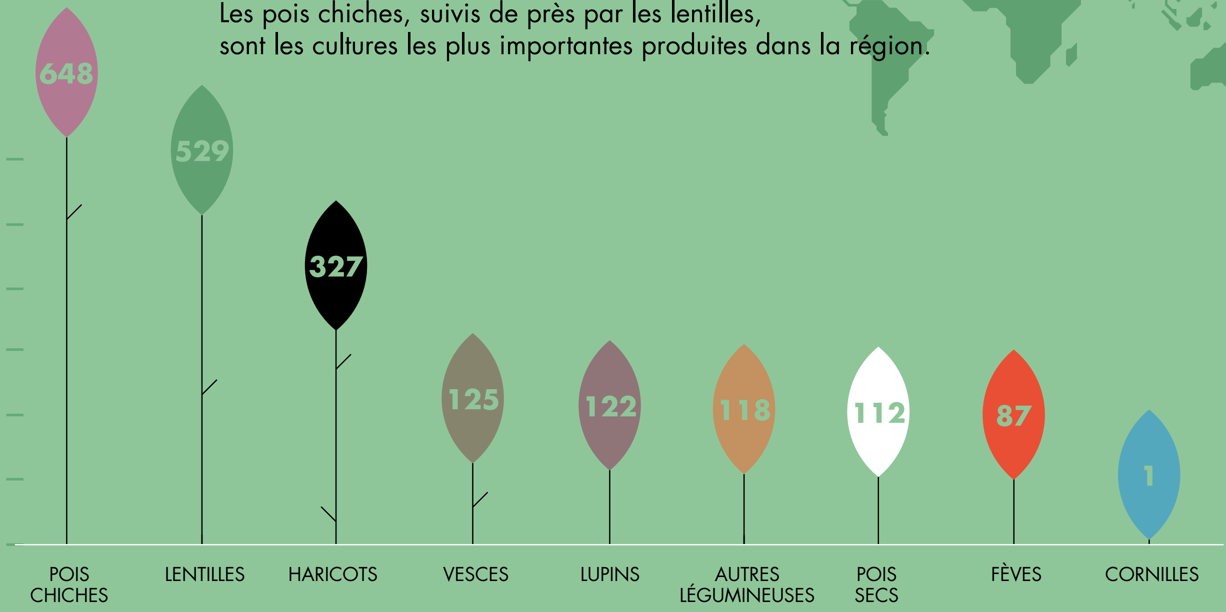


08 EUROPE ORIENTALE ET ASIE OCCIDENTALE



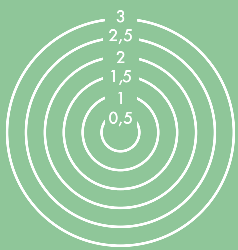
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

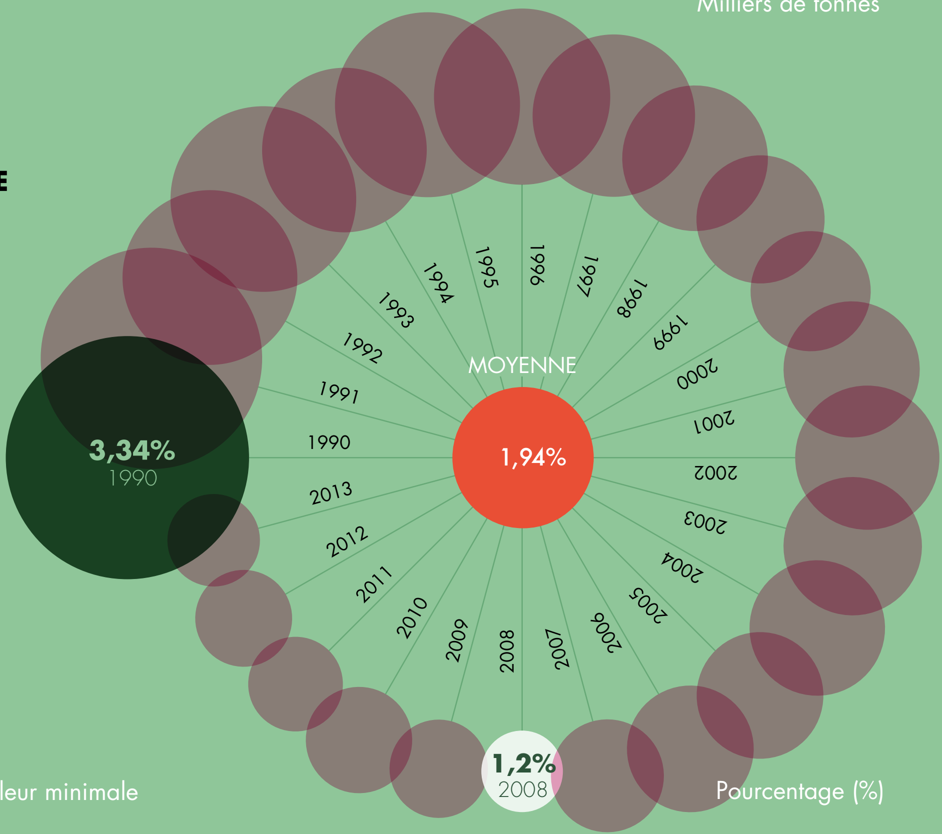
Les pois chiches, suivis de près par les lentilles, sont les cultures les plus importantes produites dans la région.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSE SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Ces dernières années, la valeur des légumineuses a diminué par un tiers.





Valeur maximale
Valeur minimale



Europe Orientale et Asie Occidentale

LA GRAINE SACRÉE

La lentille est la première légumineuse recueillie par *La Bible*, où plus tard, l'on citera également le lien nutritionnel entre légumineuses et céréales. Cette première référence se trouve dans l'épisode du livre de la Genèse. Esaü vend à Jacob son droit d'aînesse pour une assiette de soupe à base de cette légumineuse. Dans un premier temps, il se réfère au plat comme un "mijoté rouge" puisque les lentilles étaient consommées épluchées et probablement assaisonnées. Dans le même texte il faut remarquer l'histoire des juifs élus pour le service de Nabuchodonosor après sa campagne contre Jérusalem. Daniel et d'autres jeunes demandèrent au roi de prendre uniquement de l'eau et des légumineuses au lieu d'autres mets qui leurs étaient offerts, quelque chose d'emblée de déconcertant pour ceux qui s'occupaient de les nourrir mais qui après plusieurs jours, s'est avéré être très bénéfique pour la santé des jeunes gens.

Les restes de lentilles et de pois chiches domestiqués qui furent retrouvés dans les sites de Hacilar, en Turquie, et de Jarmo, dans le Kurdistan iraquien, mènent à la conclusion que ces produits étaient consommés par l'homme dans cette région il y a au moins 8.000 ans. Dans la région de la Palestine, où les habitants vivaient dans le contraste entre les zones désertiques et les terres productives des vallées du Asi et du Jordan, ils développèrent une agriculture avancée en techniques de plantations et récoltes où les haricots et les lentilles avaient une place très importantes, encourageant le développement d'emplacements stables et



devenant ainsi l'un des points d'approvisionnement de la Phénicie.

On remarque aussi la frange située entre les fleuves Tigre et Euphrate, dont la richesse naturelle permit le développement des villes antiques prestigieuses comme la Babylone. Il est communément admis qu'un langage écrit et structuré existait dans l'ancienne Mésopotamie, autour de 3200 avant Jésus-Christ, et qu'il est très probable d'après les recherches effectuées sur différents vestiges, que ce développement fut la conséquence du besoin d'administrer de façon rationnelle la production agricole et la gestion de celle-ci par les tribus.

Les lentilles, les haricots et les pois chiches auraient donc eut un impact crucial par leur caractère impérissable sur le développement de cette civilisation primitive. D'autre part, il faut tenir compte du fait qu'une bonne partie des légumineuses dont on connait l'existence aujourd'hui, sont nées spontanément dans cette zone ce qui, logiquement, donna lieu à certains des premiers processus de domestication agricole et leur diffusion ultérieure.

De nos jours, les légumineuses sont très importantes dans l'alimentation de la sous-région. D'ailleurs, plusieurs cuisines de cette zone partagent des recettes à base de cet ingrédient, à savoir les cuisines irakienne et iranienne –qui ont des racines dans les élaborations ancestrales persanes, assyriennes, babyloniennes et sumériennes; aussi bien que les cuisines arabe, syrienne, jordanienne, azerbaïdjanaise, arménienne

ISTANBUL (TURQUIE)

1. Un marchand ambulant vend des Simits (des bagels tuques traditionnels) en dehors de l'historique Grand Bazar. **2.** La chef Didem Senol au marché Eminou à Istanbul. **3.** et **4.** Un marchand ambulant entrain de préparer les pois chiches grillés. **5.** Des pêcheurs locaux sur l'un des ponts de la ville. **6.** Une hôtesse offrant des délices turcs aux passagers du train Orient Express. **7.** Une vue du couche du soleil à Istanbul.

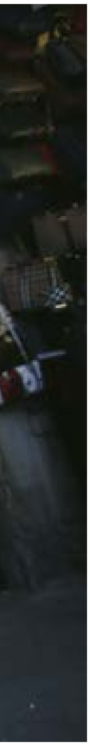


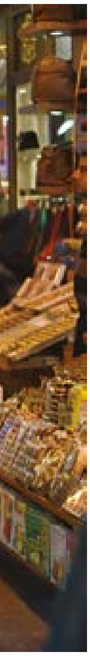
REUTERS/Murad Sezer

1



2







3



4



5



REUTERS/Murad Sezer

6



7



La chef turque Didem Senol sélectionne méticuleusement ses ingrédients en ventes dans l'un des magasins bios à Istanbul.

ou israélienne, y compris les plus rudimentaires comme la qatarienne, omanaise ou yéménite. Les variations entre elles sont dérisoires et dépassent de peu les noms utilisées. Tel est le cas de la *fasoulia*, soupe de haricots très caractéristique que l'on trouve depuis la Grèce jusqu'à dans la zone la plus méridionale d'Arabie.

Il est clair que la tendance culinaire typique de la zone, qui consiste en petits apéritifs connue principalement par le mot d'origine perse *mezze*, a beaucoup contribué à l'expansion globale des différents plats à base de légumineuses comme le *leblebi, l'hummus, le borani* ou le *falafel*, tous préparés avec le pois chiches; ou les salades de lentilles et les purées de haricots, comme la *fava*.

La Turquie, qui constitue un pont entre l'Europe et l'Asie, mérite une mention toute particulière s'agissant de l'un des principaux producteurs et exportateurs de pois chiches et de lentilles au monde. Toutes deux légumineuses qui ont une grande présence dans la gastronomie nationale aux influences ottomanes, grecques, de l'Europe orientale, séfarades et bien évidemment du Proche-Orient. Ce sont des recettes simples et nutritives comme le riz avec des pois chiches, connu sous le nom de *nohutlu pilav*, ainsi que les combinaisons de riz et lentilles ou haricots, qui font partie du quotidien en Turquie ou le *mercimek çorbası* ou la soupe de lentilles et le *tutmaç*, auquel on rajoute des vermicelles. Il est étonnant que dans la gastronomie turque il existe un grand intérêt pour les haricots, étant donné que sa production est bien inférieure à celle des deux autres légumineuses. En effet, les haricots ont une place d'honneur dans la cuisine turque que ce soit comme garniture dans des plats à base de viande ou dans les salades, dans les mijotés ou les soupes et bien souvent dans des recettes entièrement végétariennes.

CURIOSITÉS

La Bible cite jusqu'à six fois les *adashim* ou lentilles (*Genèse 25, 34; Premier Livre de Samuel 17, 28; Livre d'Ezéquiel 4, 9*) les mettant en valeur comme une légumineuse fondamentale dans l'alimentation juive.

On peut encore trouver les lentilles à l'état sauvage dans le Sud-ouest de la Turquie et dans le nord de la Syrie, régions dans lesquelles quelques paléobotaniques situent l'origine de cette légumineuse.

Le mythique roi Priam de Troie (actuelle Turquie) accumulait parmi ses trésors de nombreux sacs de fèves sèches, dont il appréciait les plats parmi toutes les autres légumineuses en raison de leur effet stimulant sur son ardeur combative lors de la légendaire guerre de Troie contre les grecs.

Le traité de droit commercial islamique «la Risala» de ibn Abi Zayd al-Qayrawani condamne l'usure, en particulier, les transactions faites avec des produits comme **les lentilles, les haricots, le lupin, les pois chiches, les petits pois, les fèves et les haricots verts.**

Dans le falafel ou faláfel, la croquette de fèves ou de pois chiches secs, commune dans la cuisine arabe et juive (arabe: فلافل falãfil; et hébreu: פלאפל la légumineuse ne se cuit pas, on la ramollit uniquement en la laissant dans l'eau et on l'écrase après lui avoir enlevé la peau. Ensuite on la mélange avec des légumes, des épices et autres herbes aromatiques pour former une pâte ferme avec laquelle on forme des boules allongées et un peu pointues qui sont frites dans de l'huile d'olive.

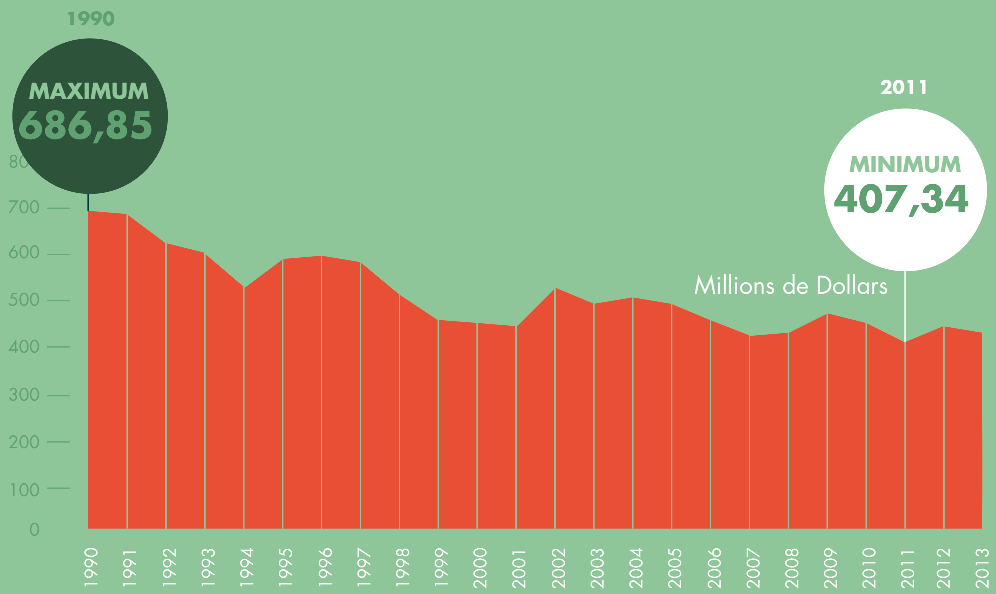
Le *Kirisik Tursu* de pois chiches mélangés à des légumes au vinaigre et des épices enveloppés dans des feuilles de vigne est un assaisonnement turc traditionnel qui permet de conserver leur saveur et de les consommer pendant plus de cinq semaines.

03

POIS CHICHE, VALEUR DE LA PRODUCTION

Ces dernières années, la valeur de production a diminué par un tiers.

1990-2013
Valeur moyenne
508,21
Millions de Dollars

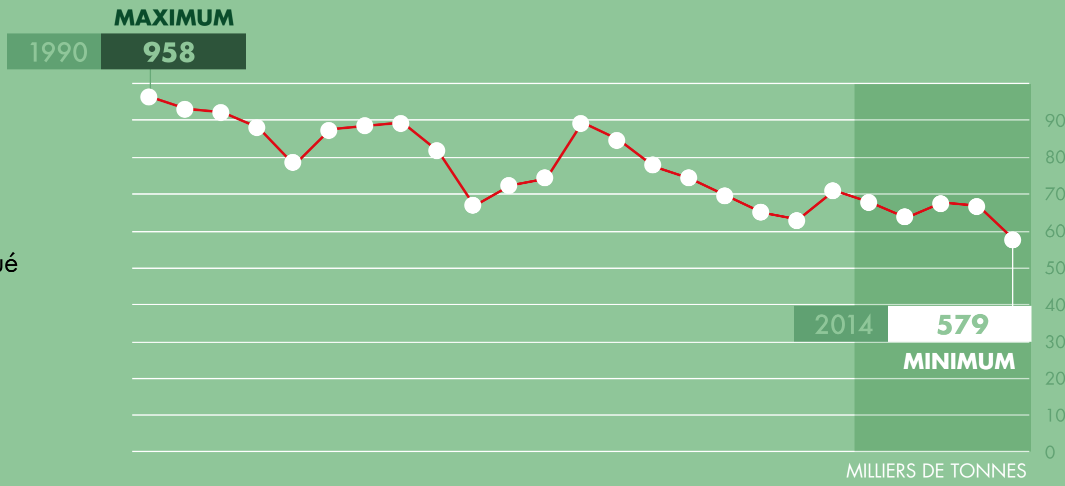


04

PRODUCTION DU POIS CHICHE

Les niveaux de production ont diminué de moitié.

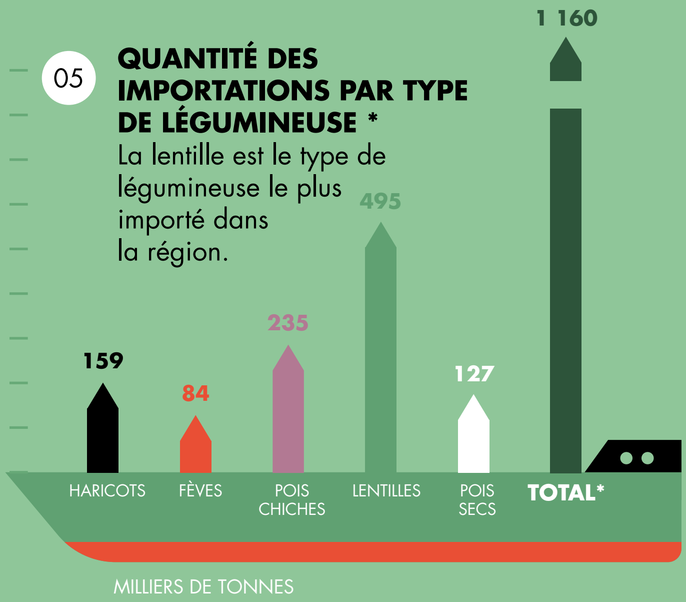
2010-2014
648
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE *

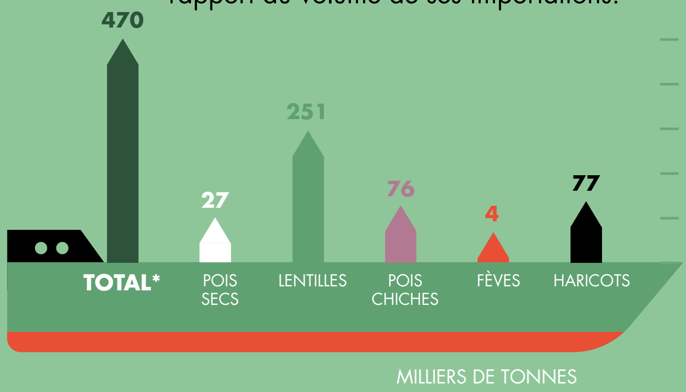
La lentille est le type de légumineuse le plus importé dans la région.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Les exportations de la région en légumineuses sont modestes par rapport au volume de ses importations.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.





ISTANBUL (TURQUIE)
La chef turque Didem Senol avec la brigade de cuisine de son restaurant *Lokanta Maya*.

PASSION TURQUE

LA DÉVOTION POUR LES LÉGUMINEUSES DE DIDEM SENOL

Lokanta Maya est l'un des restaurants les plus réputés en Turquie. Ses spécialités s'inspirent des plats traditionnels du pays, même s'il s'agit d'un lieu gastronomique à l'avant-garde. Il appartient à Didem Senol, une jeune diplômé en psychologie de l'université de Koç dans la cité du Bosphore, qui mit les voiles vers New York pour un parcours de formation qui s'est achevé par l'ouverture, en 2010, de ce bijou de la gastronomie. Avant de devenir chef, elle fut inspirée par la sensibilité culinaire de sa famille et leur finesse dans la préparation des plats. Par la suite, elle acquit la technique lors de son déplacement aux Etats Unis qui la conduisit à l'institut français, dans le quartier SoHo à Manhattan, et au restaurant Eleven Madison Park.

De retour à Istanbul, elle travailla dans le Un Teras, un restaurant urbain à la mode spécialisé dans la dégustation classique de *ufak yemekler* (petits plats similaires aux mezze ou aux tapas), jusqu'en 2006 où elle obtint la qualification de Chef de Cuisine qui la permit d'intégrer la brigade de Dionysos Hotel, à Kumlubük, sur le littoral du sud-est de la Turquie. C'est grâce à son expérience en cuisine méditerranéenne acquise dans cet établissement touristique de renommée, qu'elle



La chef nous montre une poignée de fèves sèches.



doit la publication de son premier livre *Saveurs de la mer Egée*, et c'était là-bas ou elle puisa l'inspiration de certains de ses plats caractéristiques tel que le célèbre ragoût de poisson aux lentilles, qu'elle présenta à l'occasion de l'inauguration de son restaurant le *Lokanta Maya*.

Didem Senol relie le concept *d'originalité* en cuisine à *l'origine* elle-même, c'est à dire, avec les fondements esthétiques et diététiques qui caractérisent la cuisine turque depuis l'antiquité. Celle-ci est liée à l'écologie et la durabilité des produits alimentaires et au cycle naturel des saisons. La chef considère les légumineuses sèches comme étant un trait d'identité de ses établissements. Il s'agit sans doute d'une reconnaissance de l'origine autochtone de certains d'entre eux, comme les pois chiches -beaucoup de chercheurs ont attribué à la Turquie leur utilité alimentaire - et de la présence inéluctable des haricots, des lentilles, des fèves et des pois secs dans de nombreux plats maison ou habituels de la tradition urbaine. Par exemple, au *Lokanta Maya* on élabore du *hummus* tant à partir de pois chiche (comme habituellement), qu'à partir d'haricots blancs (moins fréquent), et même à partir des deux mélangés (ce qui est passablement insolite). Les légumineuses sont très souvent présentes dans les sauces, les garnitures, les purées les soupes et les salades. Elles constituent également des entrées et des plats principaux: ragoûts avec frijoles, pois chiches et callos au citron pressé revisité; haricots blancs et daurade fumée, les chaussons rouges aux lentilles et *bulgur*, soupe de lentille fava, viande à l'étouffée avec pois secs, haricots blancs avec pastrami et bien d'autres.

«Je suis une passionnée des fèves et des légumineuses, -déclare Didem Senol-. Je pense qu'ils sont extraordinairement importants pour la durabilité des ressources alimentaires et l'apport en protéine pour

HUMMUS TIÈDE

4 PORTIONS



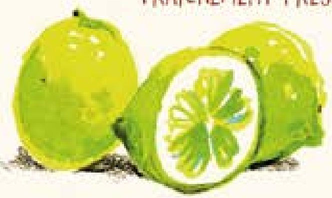
250 G POIS CHICHES SECS
(À FAIRE TREMPER LA VEILLE)



FAIRE BOUILLIR LES POIS CHICHES JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES ET QU'IL RESTE UN PEU D'EAU.
METTRE LES POIS CHICHES ESSORÉS DANS LE ROBOT.
AJOUTER LES TAHINI, L'AIL ÉCRASÉ, LE SEL, LE JUS DE CITRON, LE CUMIN, ET SEPT CUILLÈRES DU BOUILLON DE CUISSON.
METTRE EN MARCHE LE ROBOT ET VERSER PEU À PEU L'HUILE D'OLIVE PENDANT QUE LE ROBOT ÉCRASE LE TOUT.

QUAND LE MÉLANGE EST BIEN UNIFORME ET LISSE, LE METTRE DANS UNE CASSEROLE ET LAISSER CHAUFFER.
FAIRE FONDRE LE BEURRE AVEC LE PIMENT PIQUANT, OU LE PIMENT DE CAYENNE, ET AJOUTER LES PISTACHES.
METTRE LE HUMMUS CHAUD DANS UN PLAT, L'ASSAISONNER DU BEURRE ÉPICÉ, ARROSER D'UN PEU D'HUILE D'OLIVE, ET DÉCORER DE QUELQUES PISTACHES.

LE JUS D'UN CITRON
FRAÎCHEMENT PRESSÉ



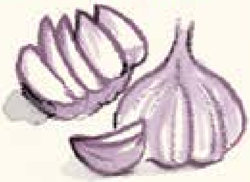
PIMENT PIQUANT
OU CAYENNE





1 CUILLER À CAFÉ
DE SEL DE MER

2 GOUSSES D'AIL, ÉCRASÉES





CUMIN



50 G DE BEURRE



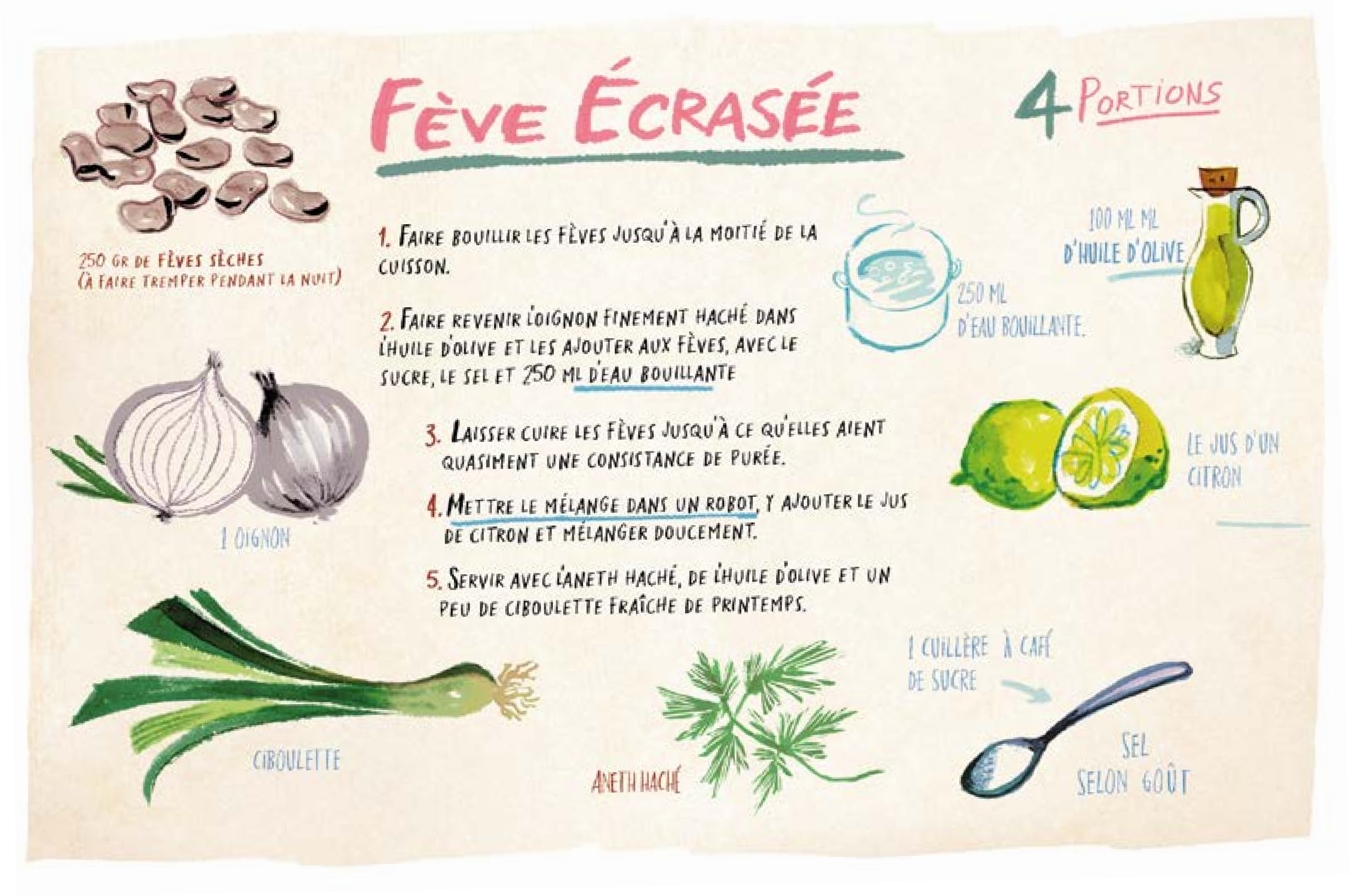
50 G DE PISTACHES



100 ML D'HUILE D'OLIVE
VIERGE EXTRA



200 G PÂTES DE
SÉSAME (TAHINI)



la population. Les chefs doivent laisser de côté l'ego professionnel qui nous conduit vers un élitisme social en ce qui concerne plusieurs plats ou à l'usage de produits chers et non nécessaires; ils doivent renoncer aux modes éphémères qui nous uniformisent et aux désirs créatifs qui nous éloigne de ce que nous avons à portée de main. Nous devons donner plus de valeur aux légumineuses et en faire profiter à nos convives, car elles sont un bien nécessaire pour alimenter correctement la planète».

En mai 2012 Didem Senol a inauguré le Gram Pera, un restaurant-boulangerie populaire dont le concept est original qui ouvre uniquement les midis. Il est situé dans le quartier de Pera, il se caractérise par une cuisine informelle et innovante qui change au rythme des saisons ou les légumineuses sont les protagonistes d'une bonne partie des plats proposés. Il en va de même pour les répliques de ce restaurant, comme le Gram Maslak, ouvert à Orjin en 2014 et le Gram Kanyon qui a été inauguré récemment. Le deuxième livre *Biraz Maya, Biraz Gram* (certains Maya, certain Gram) publié en 2014, parle de la responsabilité sociale inhérente à l'activité culinaire; de son intérêt à l'égard de la durabilité et de son immense dévotion pour les ingrédients locaux ou de saison.

Didem Senol s'approvisionne de produits venant de toute la Turquie et elle est connue pour son amitié avec les fournisseurs. Elle a particulièrement à cœur de travailler avec des petits producteurs «Les ingrédients du terroir sont à l'origine de la vraie différence entre les cuisines» a-t-elle l'habitude de dire. Elle fréquente quotidiennement les marchés de produits d'Istanbul. Les mercredis elle se rend à Fatih Pazari et les samedis au marché bio à Feriköy. Là, elle se procure des lentilles de Denizli ou les célèbre pois chiches de Bayramiç, originaires des potagers proches de la mer de Marmara.







La chef Didem Senol dans la cuisine de son restaurant entrain de préparer des plats à base de légumineuses: hamburgers de lentilles rouges, Hummus avec des pistaches, salade de pourpier avec des pois chiches frits.



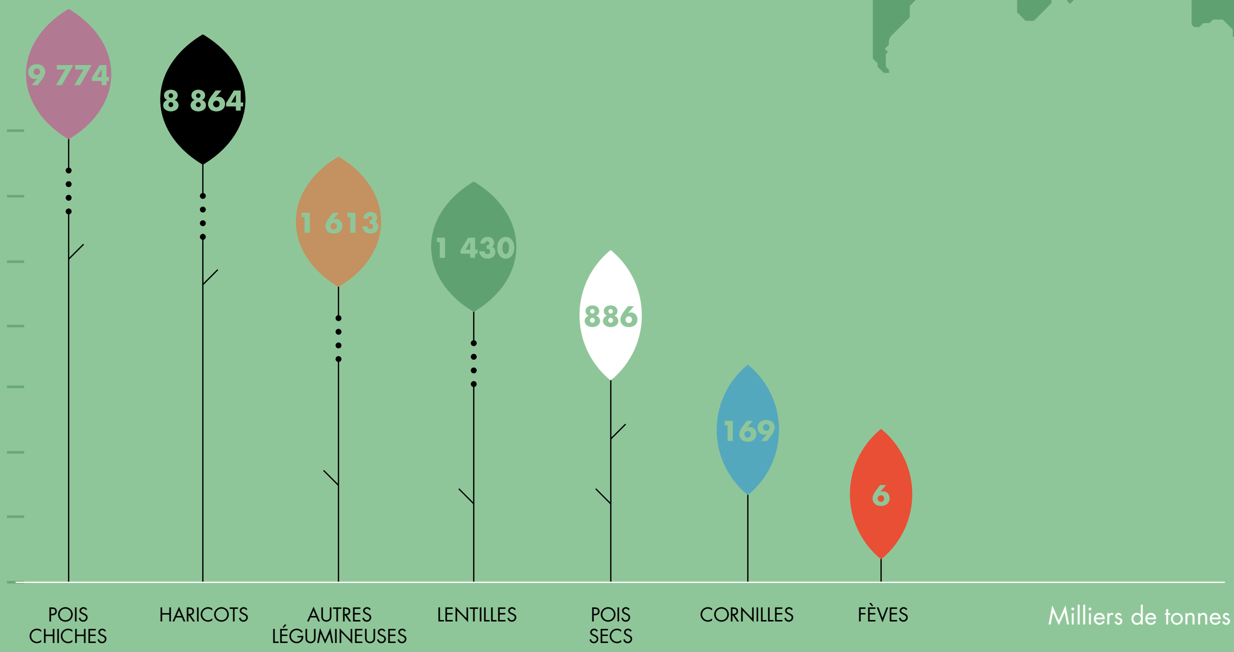


09 SUD ET SUD-EST ASIATIQUE



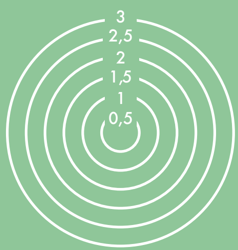
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

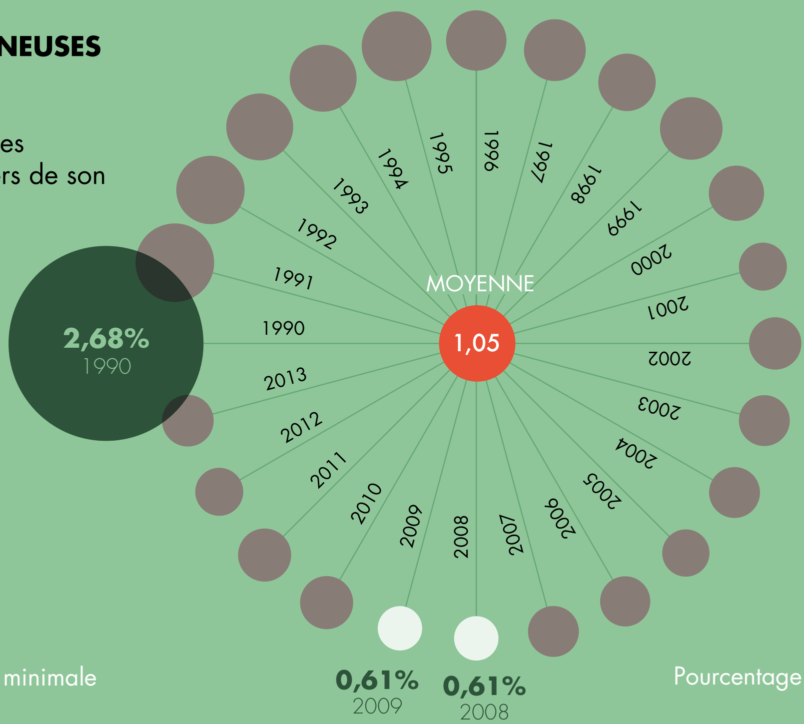
Le pois chiches et le haricot sont les cultures les plus importantes produites dans cette région.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Actuellement, la valeur des légumineuses est à un tiers de son niveau en 1990.





Valeur maximale Valeur minimale

Pourcentage (%)



Sud et sud-est Asiatique

ORIGINE ET SPLENDEUR DES LÉGUMINEUSES

Les importantes découvertes de l'archéologue et anthropologue nord-américain Chester Gorman –reprises par son collègue Wilhelm G Solheim– dans la Grotte de l'Esprit en Thaïlande où on trouva des restes de plantes domestiquées (légumineuses entre autres) antérieures au 9.500 avant Jésus-Christ, confirment les théories sur des modèles agricoles antérieurs même à ceux du Moyen-Orient.

On sait que de nombreuses légumineuses – certaines disparues de nos jours – étaient cultivées pendant la période védique dans le sous-continent indien. Avec toute probabilité, ces produits sont arrivées en Europe d'une manière ou d'autre, favorisant la culture des fèves (du genre *Vigna*, et non *Phaseolus*) avant la découverte de l'Amérique, qui pourrait être, de son coté, à l'origine de recettes comme la *fabada* (haricots blancs au lard) ou du Cassoulet. En même temps, les lentilles – mentionnées dans le texte religieux hindouiste *Visnú-purana* – et les pois chiches, provenant



AHMEDABAD (INDE) 1. Un livreur transporte la marchandise alimentaire sur sa moto.
MUMBAI (INDE) 2. Des femmes trient les haricots au marché APMC. **3. 5.** et **6.** Des échantillons de légumineuses au marché APMC.
KOLKATA (INDE) 4. Un porteur transporte un sac de légumineuses dans le marché de gros.



tous deux de l'Ouest de l'Asie, se seraient également acclimatées de manière extraordinaire à ce qui est maintenant l'Inde, le Pakistan et Myanmar (principal producteur asiatique de fèves), particulièrement dans les régions du nord du sous-continent.

Dans le Sud-est asiatique, bien sûr, la prépondérance des mungos et des haricots urd, ainsi que l'importance du soja, ont créé un décor légumineux distinct et ouvert. Des endroits comme les Philippines, sous l'influence espagnole jusqu'à la fin du XIXème, ou le Cambodge qui a fait partie de l'Indochine française, ont conservé certaines traditions culinaires acquises et qui contiennent des légumineuses sèches, bien qu'en toute logique ils utilisent pour les élaborer des fèves propres à la région. D'autre part, puisqu'une bonne partie de l'alimentation de la sous-





REUTERS/Rupak De Chowdhuri



4



5



6



région présente des tendances végétariennes très marquées, il est habituel que les légumineuses soient utilisées sous leur forme verte dans la cuisine locale. Quant à la cuisine des îles du large archipel indonésien, on peut parler d'une dimension quasi infinie de l'utilisation des légumineuses sèches, depuis les soudanais du Java oriental, qui utilisent les fèves cuites pour la célèbre recette du *karedok*, jusqu'aux recettes qu'on trouve a Sulawesi du Nord comme le porc accompagné de haricots, et qui remontent à l'époque coloniale.

Quant au Pakistan, l'un des pays les plus importants de la zone en ce qui concerne la consommation et la production des pois chiches, il s'avère que les légumineuses sèches constituent la source de protéine végétale la plus importante pour sa population. Il existe un ordre de production décroissante,



KOLKATA (INDE) 1. Des cuisiniers préparent des plats dans un restaurant à Calcutta. **2.** un commerçant mesure des légumineuses. **4.** Une femme prépare du thé au marché des fleurs.

JAMMU (INDE) 3. Un commerçant vend des légumineuses dans son magasin à Jammu.

AHMEDABAD (INDE) 5. Un éléphant ralenti la circulation à Ahmedabad.



3



4

REUTERS/Rupak De Chowdhuri



5

REUTERS/Amit Dave

KARACHI (PAKISTAN)

1. Des sacs de légumineuses. **2.** Mohammad Raqeeb, un chef local prépare les lentilles à grand feux dans un stand dans la rue. **3.** Des clients finissent leurs plats à base de pois chiches dans un stand dans la rue à Karachi. **5.** Des épices dans la cuisine de l'hôtel Marriot à Karachi.

MULTAN (PAKISTAN)

4. Une vue panoramique du marché des fruits et légumes Sabzi Mandi à Multan.

KOT CHUTTA (PAKISTAN)

6. Malik Humma, Une institutrice enseigne des agricultrices dans le cadre du projet l'école pour femmes (WOS).


1


2


3

depuis le tout puissant pois chiche jusqu'au haricot urd, les lentilles et le mungo. De plus, il faut souligner que, du moment où beaucoup d'aliments à base de viande ne sont pas *halal* (autorisés par la loi islamique), les légumineuses ne sont aucunement interdites. Le désert de Thal dans la province pakistanaise de Punjab, une région soumise à un stress hydrique élevé où la cultivation est presque impossible, possède cependant une importante production de pois chiches, ce qui justifie l'importance de cette légumineuse dans l'alimentation dans les zones arides. En ce qui concerne les lentilles, malgré le fait qu'on n'en cultive moins de dix variétés, il existe dans le pays un grand intérêt pour faire des recherches sur cette légumineuse qui trouve une grande acceptation dans les recettes traditionnelles comme le *toor dal*. Il est vrai que les légumineuses sèches, étant


4


5


6





KARACHI (PAKISTAN)
La chef Zubaida Tariq à l'entrée du fameux marché au centre de Karachi pour sélectionner ses légumineuses.

considérés comme des aliments à bas coût, ne font pas souvent partie des grands banquets de célébration et lorsqu'elles y sont présentes c'est un accompagnement de viande. D'autre part, la cuisine pakistanaise a des recettes très intéressantes à base de fèves –variétés du genre Phaseolus et du genre Vigna– avec de la sauce tomate épicée et un mélange de style masala.

Quant à l'Inde, deuxième pays le plus peuplé de la planète et deuxième producteur mondial de fèves sèches, avec la plus grande étendue de terres à usage agricole consacrées à sa culture, c'est un pays particulièrement représentatif en ce qui concerne la consommation des légumineuses sèches. Comme on le sait, l'Inde est le pays avec le taux global de végétarisme le plus élevé – entre 30 et 40 pour cent de la population, ce taux est également très élevé dans des pays de la région comme le Sri Lanka ou le Bangladesh – et même si la consommation de viande s'est accrue dans les dernières années, les fèves, les lentilles et les pois chiches restent indispensables pour des centaines de millions de personnes en ce qui concerne l'apport en protéines. Ceci a bien évidemment créé un patrimoine culinaire immense autour des légumineuses sèches.

CURIOSITÉS

Il circule en Inde une phrase populaire qui dit: "son palais ne mérite pas la délicatesse subtile de ces lentilles". L'histoire raconte qu'un nawab (titre nobiliaire) à Lucknow – ce qui est l'état actuel de Uttar Pradesh– a méprisé le dîner préparé par son bawarchi (cuisinier) à cause d'une partie d'échecs. L'offensé vida la marmite de lentilles aux pieds d'un arbre sec et abandonna le palais. Quelques jours plus tard, des nouvelles feuilles poussèrent du tronc sec. En apprenant les propriétés rajeunissantes des aliments qu'il avait dénigrés, le noble ordonna qu'on lui prépare de nouveau et comme le cuisinier avait disparu, il fit fouiller ses affaires jusqu'à trouver la recette de ce *dal masoor*. Dans le livre de recettes, à la place de la recette en question, le prince consterné y trouva la phrase moqueuse.

Les figures petites et arrondies sont associées à la prospérité aux Philippines. A part le fait d'incorporer des lentilles au repas du réveillon, dans l'île de Luçon, il existe la superstition qu'il faut en avoir dans les poches pour que l'argent ne manque pas avec le changement d'année.

Le *pindi chana* est une spécialité pakistanaise élaborée fondamentalement à base de pois chiches. Il s'agit d'un plat très épicé et piquant dont l'origine se trouve dans la ville de Rawalpindi, en plein Punjab, avant la séparation de l'Inde et du Pakistan. Il est donc devenu un plat très populaire du fait qu'il représente un terrain d'entente entre les deux pays, qui par ailleurs divergents totalement.

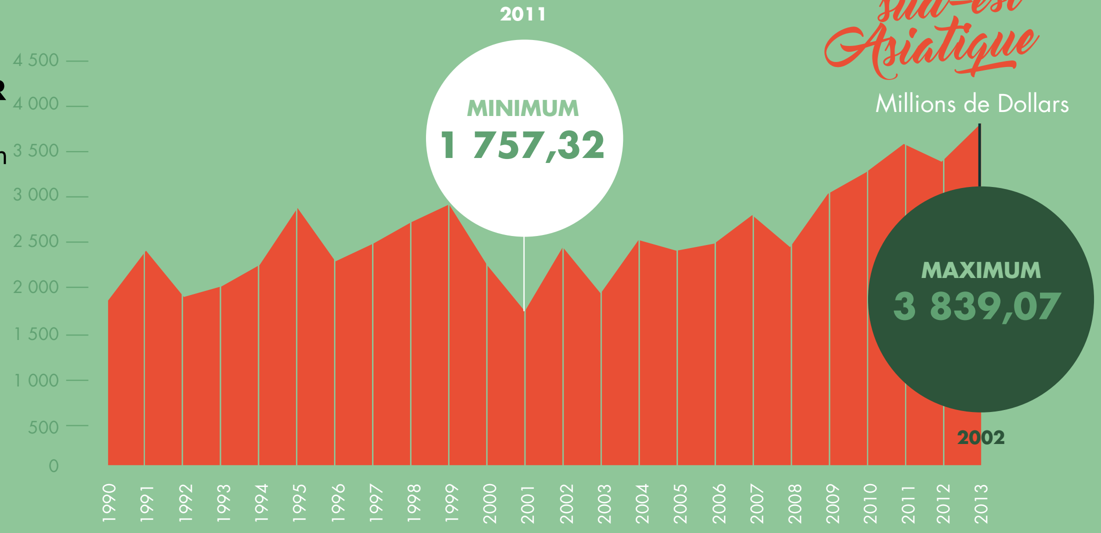
Sud et sud-est Asiatique

03 POIS CHICHE, VALEUR DE LA PRODUCTION

La valeur de la production a doublé de 2012 a 2013.

1990-2013

1990-2013
Valeur moyenne
1 815,73
Millions de Dollars

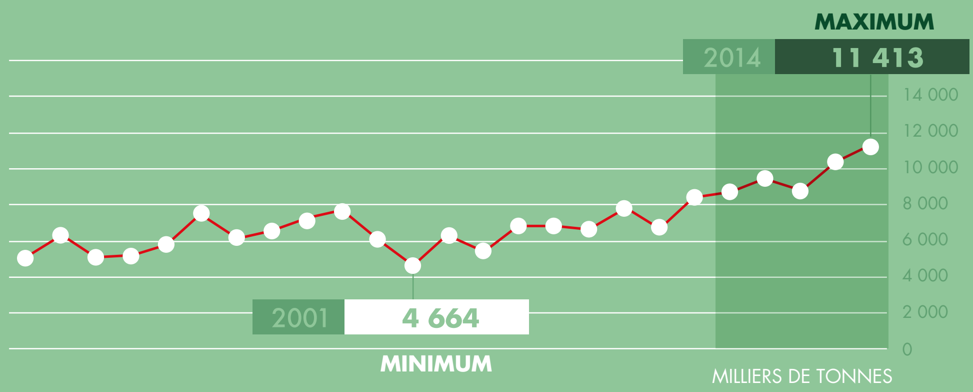


04 LA PRODUCTION DES POIS CHICHES

La production a triplé en 15 ans et la tendance est toujours à la hausse.

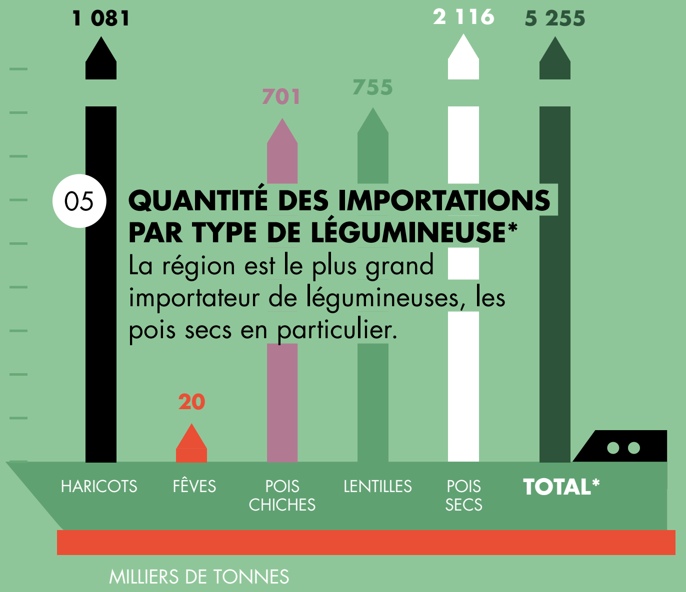
2010-2014
9 774

MILLIERS DE TONNES



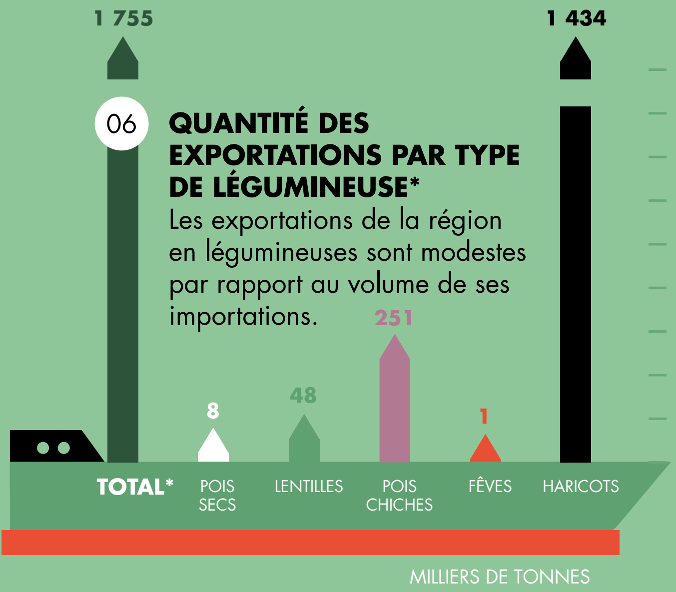
05 QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

La région est le plus grand importateur de légumineuses, les pois secs en particulier.



06 QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Les exportations de la région en légumineuses sont modestes par rapport au volume de ses importations.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



MUMBAI (INDE)
Le chef Sanjeev Kapoor dans la cuisine de son restaurant.

DE L'INDE
VERS LE MONDE

SANJEEV KAPOOR AU PAYS DES DAALS

On ne peut pas comprendre le monde des légumineuses sèches sans l'Inde. Elle est la plus grande productrice mondiale de pois chiches et l'une des leaders agricoles en ce qui concerne les lentilles et les haricots. Elle a également une population considérable qui consomme quotidiennement les légumineuses, à cela s'ajoute son riche patrimoine culinaire, passé et présent, si complexe que les états qui forment l'ensemble du pays. Cette immense dimension culturelle a été transmise, d'une façon exemplaire, dans le monde entier par le chef Sanjeev Kapoor, propriétaire d'établissements dans pratiquement toutes les grandes villes de son pays et ceux implantés à l'étranger, en Arabie Saoudite, au Bangaldash, au Bahrein, au Canada, au Quatar, aux Emirats Arabes Unis, au Gabon, en Jordanie, au Kuwait ou au Sultanat d'Oman, depuis les populaires *The Yellow Chilli* jusqu'aux restaurants de haute





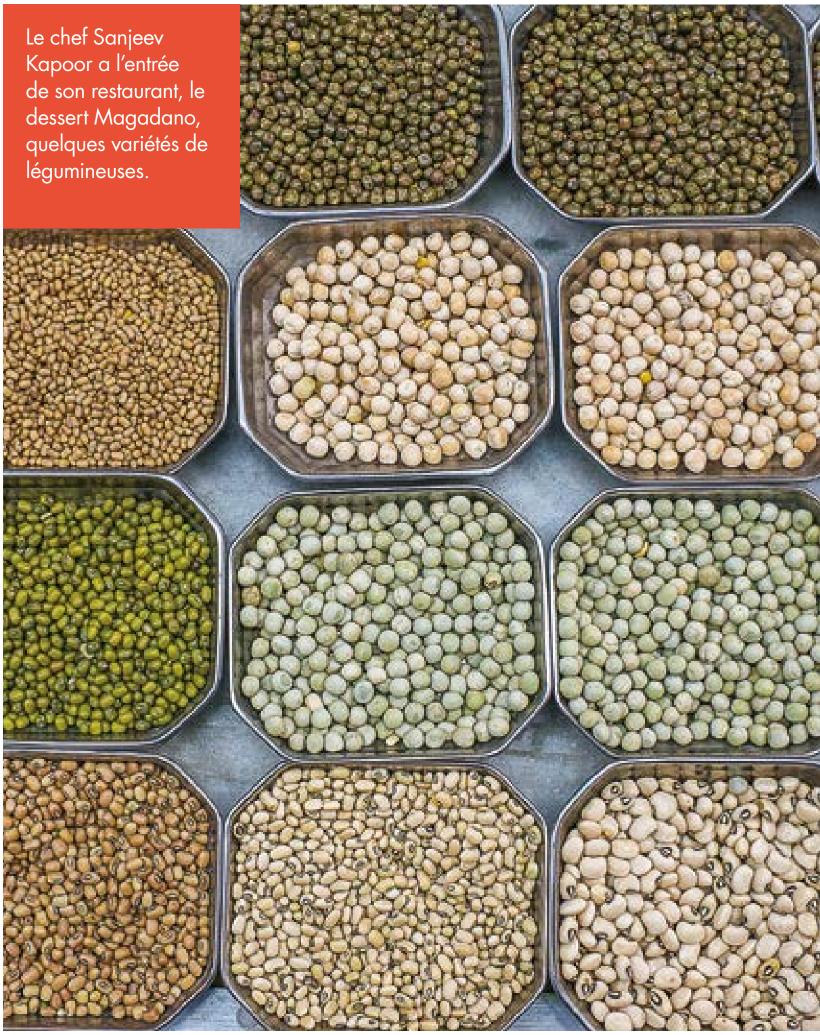
cuisine comme *Signature by Sanjeev Kapoor* et *Khazana*. Son empreinte personnelle a fait de lui l'un des chefs les plus influents d'Asie. Il arrive à des millions de personnes par le biais du programme de cuisine indienne Khana Khazana, qui dépasse les 2000 épisodes diffusés pendant 23 ans dans une centaine de pays.

Il s'agit du seul chef de la planète qui a son propre canal de télévision FoodFood; il est l'auteur de 200 livres et recueils de recettes qui ont été traduits dans sept langues, il a un millions de personnes qui le suivent sur les réseaux sociaux et sa page web contient plus de 15.000 recettes. Il participe à différentes rencontres et de programmes télévisés avec des chefs célèbres à travers le monde, et il a été distingué par le gouvernement indien comme Meilleur Chef du pays. Ses entreprises ont un ferme engagement pour l'égalité homme femme et pour aider les personnes atteintes d'autisme. Grace à sa grande capacité de communication, ce chef-célébrité a cherché des différentes façons pour concocter une cuisine plus saine et nutritive, qui préviennent des maladies dérivées de la mauvaise alimentation.

"Les aliments doivent être simples. Je crois en la combinaison du meilleur de la tradition, des ingrédients locaux les plus frais avec la science et une touche d'art. L'Inde est une terre de *daals* (pluriel du mot d'origine sanscrite qui signifie légumineuses







Le chef Sanjeev Kapoor a l'entrée de son restaurant, le dessert Magadano, quelques variétés de légumineuses.



sèches épluchées, ou bien plats élaborés à base de légumineuses) et depuis mon enfance, il n'est pas passé un seul jour où elles n'aient pas fait partie de mon alimentation. Mes préférées sont le *rãjmã* (fèves cuites dans du curry épicé) et le *pindi chole* (curry de pois-chiches). En plus de celles-ci, le haricot urd (noire) et le mungo sont très importantes dans ma cuisine", ajoute Kapoor.

Le chef explique également qu'étant donné la grandeur du pays et malgré le fait que l'Inde est le plus grand producteur mondial de légumineuses sèches, la consommation varie de région en région. Ainsi, le haricot urd et le mungo sont plus consommés dans le nord du pays ; les lentilles et les pois-chiches



dans la zone orientale et les pois d'Angole (*Cajanus cajan*) dans le Sud et l'Ouest. Ceci a engendré d'énormes variations des plats, même si la philosophie alimentaire a à peine changé. Il distingue des plats populaires de chacune de ces zones comme le *daal tadka* (curry tiède de pois d'Angole), le *sambhar* (curry aux légumineuses et aux légumes) ou le *osaman daal* (soupe fine à base de pois d'Angole et d'épices) et il précise qu'en Inde, la loi exige une identification alimentaire claire au moyen d'une formule d'étiquetage verte ou marron qui distingue les produits emballés végétariens de ceux qui ne le sont pas.

"Nous sommes une nation qui aime les légumineuses sèches et je ne suis pas l'exception", explique Sanjeev Kapoor. Il précise après, que celles-ci est "l'aliment le plus réconfortant, particulièrement lorsqu'on le prépare à la maison", et même s'il reconnaît qu'il les apprécie toutes de façon égale, il affirme avoir une prédilection pour les pois chiches qu'il recommande de "faire tremper toute la nuit et de les cuisiner dans une cocotte-minute jusqu'à ce que leur consistance soit si douce, qu'ils fondent dans la bouche".

Le célèbre chef a utilisé les légumineuses avec succès dans toutes sorte de recette –salades, soupes, pains, mets, dessert, etc – et considère qu'il est très intéressant de faire des expériences avec "puisqu'elles ajoutent une certaine particularité à tous les plats, en plus, elles sont très nutritives".

Aujourd'hui Kapoor est trop occupé pour pouvoir aller aux marchés tranquillement pour choisir ses légumes et légumineuses mais il recommande "un endroit près de chez moi, le marché de Parle, dans la banlieue de Mumbai, où l'on peut trouver des légumineuses sèches en tout genre", il précise que parfois la taille de ces produits est trompeuse, puisque l'on peut obtenir bien plus de goût des grains les plus petits. Il en est de même pour choisir entre des légumineuses raffinées et non raffinées, il faut toujours choisir les secondes".

Entrée

TEEN DAL KE DAI BHALLE

4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION 11-15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 16-20 MINUTES

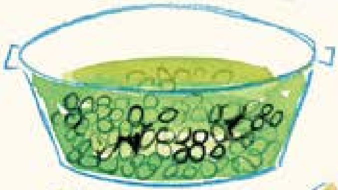


HARICOT URD ÉPLUCHÉS TREMPÉS
1/2 TASSE



PÂTE DE PIMENTS VERTS :
1/2 CUILLÈRES À SOUPE





MUNGOS ÉPLUCHÉS TREMPÉS
1/2 TASSE



POIS-CHICHES ÉPLUCHÉS TREMPÉS
2 CUILLÈRES À SOUPE



HUILE POUR FRIRE



PIMENT ROUGE EN POUDRE
1/2 CUILLÈRE À THÉ

1. ÉGOUTTER ET ÉCRASER LES TROIS LÉGUMINEUSES DANS TRÈS PEU D'EAU POUR OBTENIR UNE PÂTE FINE. VERSER DANS UN RÉCIPIENT.
2. CHAUFFER L'HUILE DANS UNE KADAI (KARAHI, POÊLE CIRCULAIRE PROFONDE). BIEN BATTRE LE MÉLANGE.
3. AJOUTER LE SEL, LA PÂTE DE PIMENT VERT ET LA POUDRE DE PIMENT ROUGE AU MÉLANGE ET BIEN BATTRE. VERSER DES PETITES PORTIONS DU MÉLANGE DE LÉGUMINEUSES DANS L'HUILE CHAUDE ET FAIRE REVENIR.
4. ÉGOUTTER ET TREMPER DANS DE L'EAU PENDANT 10 MINUTES. ÉGOUTTER LES BHALLE (LES BOULETTES DE LÉGUMINEUSES) ET ÉLIMINER L'EXCÈS D'EAU. LES PLACER SUR UN PLATEAU.
5. VERSER LE YAOURT FROID SUR LES BHALLE ET SERVIR EN SAUPOUDRANT DU SEL NOIR, LA POUDRE DE PIMENT ROUGE, LE CUMIN EN POUDRE DE CHUTNEY ET LA CORIANDRE EN POUDRE.
6. SERVIR FROID.

ELABORATION:

SEL NOIR (NAMAK KALA)
1/2 CUILLÈRE À THÉ



+ SEL



YAOURT BATTU ET RÉFRIGÉRÉ:
2 1/2 TASSES



CHUTNEY DE TAMARIN ET DATTE
1/2 TASSE



FEUILLES HACHÉES DE CORIANDRE FRAÎCHE
1/4 TASSE

CUMIN GRILLÉ EN POUDRE
CUILLÈRE À THÉ



PIMENT ROUGE EN POUDRE
1/2 CUILLÈRE À THÉ





KARACHI (PAKISTAN)
La chef Zubaida Tariq chez elle.

EN TERRE DE POIS CHICHES

ZUBAIDA TARIQ GRAINS DE SAGESSE

Le Pakistan est le troisième producteur mondial de pois chiches et sa population consomme également des lentilles assidument. Les mots *channa* et *daal* sont constamment répétés dans le vocabulaire gastronomique de ce pays de l'Asie du Sud qui, en outre, ne cesse de chercher comment obtenir une production de légumineuses plus élevée.

La grande cuisinière et spécialiste en aliments , Zubaida Tariq, jouie d'une notoriété parmi les pionniers de la cuisine les plus reconnus du pays en raison de son expérience et de ses grandes qualités de communication. Bien qu'elle soit née dans la région qui comprend actuellement les états indiens de Andhra Pradesh, Karnataka et Maharastra, elle grandit dans une famille de langue Urdu particulièrement prolifique en écrivains talentueux, artistes et intellectuels. Parmi eux se distinguent quatre de ses dix frères et sœurs: l'importante littératrice Fatima Surayya Bajia, déjà disparue, la proéminente poète Zehra Nigah, la fameuse couturière Sughra Kazmi et l'illustre artiste Anwar Maqsood Hameedi. Les premières années de la vie de Zubaida coïncidèrent avec la fin de la présence britannique dans le subcontinent, puis elle déménagea avec les siens au Pakistan en 1947, année où ce



La chef Tariq au marché Empress.







La chef Zubaida Tariq prépare et mélange les ingrédients aux légumineuses.



pays atteint l'indépendance suite à la partition de l'Inde.

Connue affectueusement comme Zubaida Aapa (ce qui signifie en urdu «sœur ainée»), son intérêt pour la cuisine se révéla tard, bien que d'une manière très efficace puisqu'elle est aujourd'hui une référence incontournable de la communication dans le domaine de la gastronomie dans la région. Cela est due à sa participation à de nombreux programmes de radio et télévision, comme son important programme télévisé Handi diffusée sur la chaine spécialisée Masala TV. «Quand je me suis mariée, à vingt-et-un ans, je ne savais préparer aucun plat. Ma mère, qui était très versatile, nous encourageait à suivre nos rêves, mais elle ne m'a rien enseigné sur la cuisine. Ainsi, quand j'ai décidé ce que je voulais bien faire, j'ai suivis son conseil on prenant le chemin en quête des secrets de la cuisine, j'ai commencé par faire des essaies et commettre des erreurs. Petit à petit je me suis aperçue que les gens aimaient ce que je préparais» raconte Zubaida Tariq.

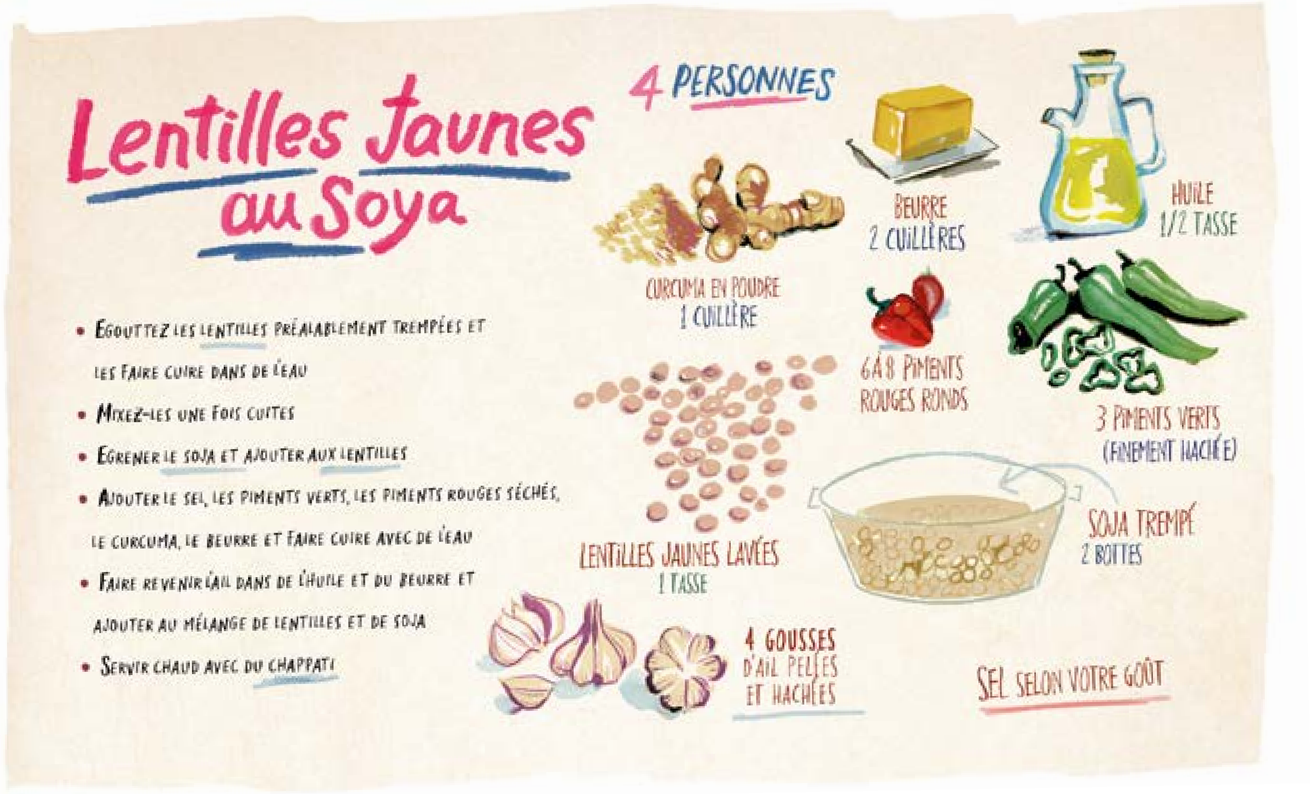








Zubaida Tariq montre le prix de mérite pour la cuisine qu'elle a gagné et elle échange quelques mots avec ses hôtes avant le déjeuner. Elle trie soigneusement les légumineuses avant de les préparer et les servir.



Elle a ensorcelé les audiences avec son style personnel de cuisiner. Elle s'inspire des plats traditionnels pakistanais, préparés avec les ingrédients les plus vrais et simples, comme les légumineuses omniprésentes dans le pays. La publication de ses populaires recettes et livres de cuisine, où sont inclues ses variations de plats comme le traditionnel daal masala, ont une grande influence dans la cuisine domestique de son pays et ont porté ces spécialités régionales dans tout le monde. «Des plats comme le channa chaat et le murgh cholay sont populaires pendant toute l'année. Les *lobias* (cornilles) avec une pâte légère de tamarin ou avec une sauce tomate naturelle sont excellentes, soit avec *chapati* (une espèce de pain plat de farine intégrale) ou comme garnison. On peut prendre les fèves de Lima frites en style chinois. Le *massor* et le *moong* se cuisinent avec des épices, ou combinés avec du riz et du curry. Le *daal mash* est très populaire, mais il est mangé plutôt lors des festivités», nous dit Zubaida Tariq.

Parmi les plats favoris de cette personnalité pakistanaise on trouve, bien entendu, les légumineuses: «à la maison j'aime bien manger du *keema* (une espèce de steak haché) avec du riz, *papri chaat* et *daal*» avoue-t-elle, en même temps qu'elle explique que «le daal est un complément qui ne devrait jamais manquer sur la table: il est sain, bon marché, nutritif et savoureux». D'autre part, cette communicatrice très populaire qui captive tout son pays avec ses trucs de cuisine et sa beauté, est convaincue que «les ingrédients d'origine végétale donnent vie à la cuisine». Elle affirme que la cuisine pakistanaise est très bien garnie en légumineuses, non seulement de channa (pois chiches), mais aussi de *lobias*, fèves de Lima, *arhar* (sorte de haricot vert), *hari moong* (haricots mungo) et de *masoor* (lentilles épluchées de couleur orange). Bien qu'il soit facile d'acquérir des légumineuses dans le pays, tant dans les supermarchés ou chez les commerçants qui les exposes sur des étals tout au long des rues, Zubaide Tariq préfère aller au Empress Market de Karachi «à la première heure du matin, quand les vendeurs sont encore en train de monter leurs étalages et décharger les marchandises. Une visite là-bas me garantit tous les ingrédients dont j'ai besoin, au meilleur prix et le maximum de qualité». "Nos légumineuses, dit-elle par rapport à la cuisine pakistanaise, ont acquis une personnalité propre dans la gastronomie du continent, mais nous devons nous détourner au profit d'une alimentation végétarienne et réduire au minimum la consommation de la viande dans notre alimentation. On peut préparer les légumineuses de façon très créative et avec tout genre d'ingrédients : bouillies, cuites, en couches, en boulettes, en kebabs végétaux, ect.".

Kentajas Punjmel

pour **4 personnes**

Sud et sud-est Asiatique

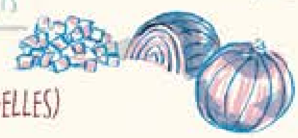


Lentilles corail et lentilles jaunes 1/2 tasse de chaque



Pois d'Angole 1 cuillère

Faire revenir à l'étuvée les ingrédients suivants



- Oignon (en fines rondelles)
- 6 piments rouges ronds et secs
- Ail haché (4 gousses)
- Graines de cumin (1 cuillère)
- Huile (1/4 tasse)







Gingembre en pâte à l'ail 1 cuillère à café



Curcuma en poudre 1 cuillère



Eau chaude 2 tasses



Gingembre (finement haché) 2 cuillères à café



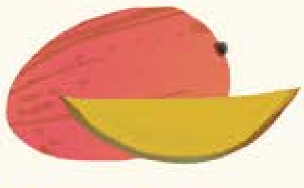
Piment rouge en poudre 1 cuillère

- Faire tremper toutes les lentilles pendant 2 heures
- Cuire en rajoutant le curcuma en poudre, la poudre de piment rouge et le gingembre en pâte à l'ail
- Une fois cuites et bien tendres, égouttez les et mixez les
- Ajouter les mangues séchées, les piments verts, le beurre et le sel
- Ajouter l'eau, la mangue fraîche, le gingembre et laisser mijoter
- Faire revenir le tout dans une poêle
- Ajouter aux lentilles et servir



Piments verts (finement haché) 4 pièces





1 mangue fraîche (finement hachée)



Mangues séchées 6 pièces

Sel selon votre goût



Lentilles gram et lentilles blondes 1 cuillère de chaque



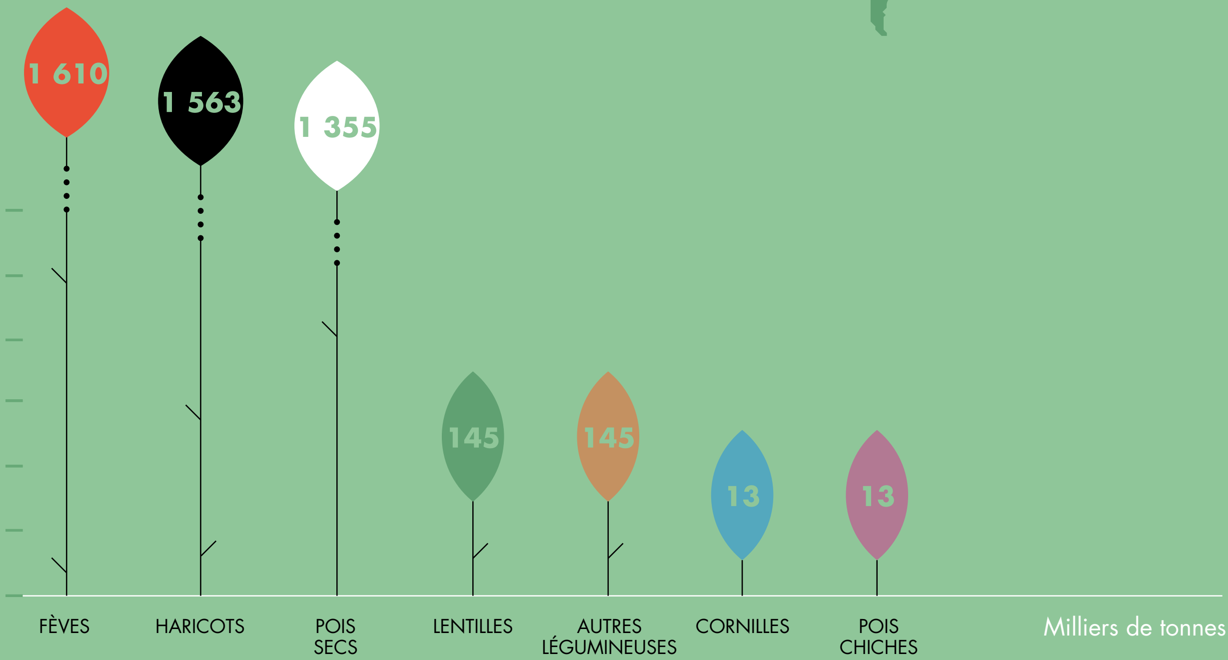
Beurre 2 cuillères

10 EXTRÊME ORIENT ET PACIFIQUE



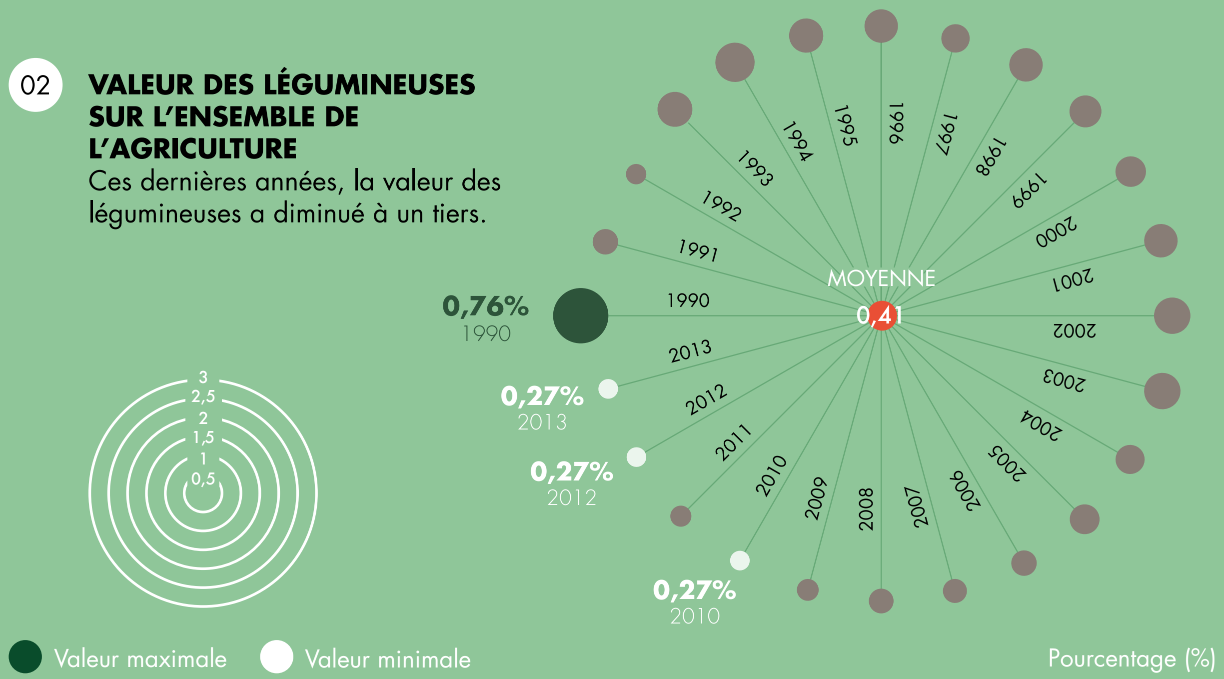
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

Les fèves sèches, les pois secs et les haricots sont les cultures les plus importantes produites dans cette région.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Ces dernières années, la valeur des légumineuses a diminué à un tiers.





Extrême Orient et Pacifique

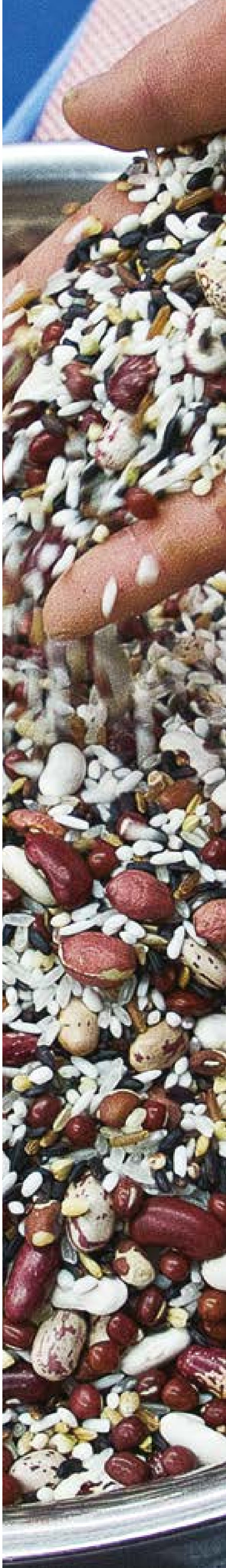
L'AVENIR ALIMENTAIRE DE L'ASIE

Dans certains pays de l'Extrême Orient les légumineuses sèches comme les pois chiches, les lentilles et les haricots du genre *Phaseolus*, sont des aliments relativement exotiques,

du moins en ce qui concerne leur utilisation domestique quotidienne. Ceci est dû, fondamentalement, à une agriculture de subsistance focalisée depuis longtemps sur le blé, le riz, le millet, le sorgho, le soja , dont l'importance dans la sous-région a été immense dans des endroits comme la Chine, Taiwan, la Corée du Sud ou le Japon. De même, il faut ajouter l'importante présence d'un autre type de haricots, celle du genre Vigna, comme le haricot urd, dont l'origine asiatique a également été décisive dans son expansion régionale.

Ceci ne veut pas dire que les pois chiches, les lentilles ou les fèves

1 **FAO** ne classe pas dans la catégorie «légumineuses» les espèces cultivées pour l'extraction d'huile telle que le soja et les arachides.



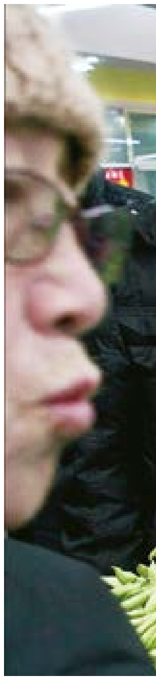












PÉKIN (CHINE)

1. Une jeune fille a la sortie du marché à Beijing
2. et **5.** une sélection de légumineuses au marche
3. Le chef chinois échange quelques mots avec son voisin
4. Un client achète du gingembre au marché à Pékin.
6. et **7.** Différentes scenes du marché.





6



7

Phaseolus ne sont pas produites ou consommées en Extrême Orient et en Océanie. La Chine est l'un des principaux producteurs de haricots de la planète, alors que l'Australie l'est en ce qui concerne les lentilles et les pois chiches. Les différentes conditions climatologiques d'une région aussi étendue –y compris les phénomènes violents comme les moussons– et leurs immenses exploitations agricoles, ont permis l'implantation compétitive des légumineuses dans la zone.

La Corée du Sud, le Japon et le Taiwan sont des pays ou le tôt de consommation de haricot urd sec ou le haricot mungo (également du genre Vigna mais qu'il ne faut pas confondre avec le premier) est considérablement élevé. Ces genres de haricots sont très présents dans de nombreuses recettes traditionnelles, dont la plupart ayant une certaine influence des cuisines occidentales qui laissèrent leurs empreintes dès les premiers contacts entre civilisations jusqu'à des temps récents de la mondialisation, en passant par la longue étape coloniale. Cependant, il est important de tenir compte du fait qu'il existe de nombreuses variétés de légumineuses sèches consommées localement dans des pays et régions déterminés, comme la *Vigna umbellata* ou le haricot ailé originaire de la Nouvelle Guinée et consommé dans le Sud de la Chine et au Népal. Certaines, par contre, n'ont qu'un usage culinaire spécifique, limité par exemple aux desserts comme pour la douce graine adzuki originaire de l'Asie Orientale –cultivée à l'origine dans l'Himalaya– et qui est très utilisée au Japon et en Chine pour la préparation de la pâte de haricot rouge.

Le Népal, par exemple, possède dans son patrimoine culinaire, la



PÉKIN(CHINE)
Une vendeuse sert les branches de céleri à son client.

soupe traditionnelle *kwãti* consommée lors de la festivité Gun Punhi et qui est élaborée à base de pas moins de neuf types différents de légumineuses –certaine sèches et d'autres vertes– y compris les pois chiches, les cornilles, les mungos et les haricots urd. Ce pays montagneux est aussi un grand producteur de lentilles, on les mélanges fréquemment avec le riz pour obtenir *daal bat* l'un des plats les plus répandus dans une bonne partie de l'Asie. Dans les régions Uigures en Chine, en Mongolie et en Russie Orientale, la consommation des légumineuses n'est pas habituelle au-delà de certains plats, par exemple la salade russe, salade de fèves blanches ou le *kashk* mongol qui parfois inclut des haricots urd.

D'autre part, l'Océanie, particulièrement les nombreuses îles du Pacifique, n'ont pas une grande tradition de consommation de légumineuses. Cependant, des pays comme l'Australie et la Nouvelle Zélande, s'appliquent à inciter les habitants à leur consommation, ce qui est directement lié à la production massive australienne.

Quant à la Chine, le pays le plus peuplé de la planète et le troisième pays le plus vaste, on lui connait une agriculture néolithique précoce et une systématisation très avancée de celle-ci dans des étapes postérieures, comme le recueil, par exemple, les registres de l'empereur Sheng Nung. Cependant, l'importance des légumineuses a toujours été liée au soja, un produit qui n'a pas eu de succès en occident jusqu'aux dernières décennies du XXème siècle malgré son importation en Europe datant du XVIIème siècle.

Dans tous les cas, la gastronomie chinoise est aussi complexe et variée que son territoire. Ceci, ajouté à la tendance actuelle à fusionner les traditions culinaires et au caractère cosmopolite des villes comme Hong Kong, Macao ou Shanghai, a permis un essor culturel des légumineuses dans la région, du fait que le géant asiatique a adopté différentes habitudes et tendances gastronomiques internationales où il est facile de trouver les légumineuses. Tel est le cas des restaurants espagnols ou mexicains qui soulèvent l'intérêt du pays asiatique. Malgré la grande production de haricots du genre *Phaseolus* et de lentilles qu'il y a en Chine, le pays est centré principalement sur l'exportation et il n'est pas si facile de trouver ces produits dans les nombreux marchés ambulants qui existent là-bas.

CURIOSITÉS

Au Japon, au cours des ères Bunsei et Ansei, on employait dans le commerce, des pièces de monnaie en forme de fève ou cacahuète.

L'une des scènes les plus connues du populaire jeu vidéo Super Mario Bros, créé par Shigeru Miyamoto pour la compagnie japonaise Nintendo est celle du Beanbean Kingdom (Règne des Fèves) habité d'êtres en forme de fève.

L'Institut d'Endocrinologie de Shanghai, l'Université Jiaotong, l'Hôpital Ruijin et d'autres institutions chinoises font des recherches sur les propriétés des pois chiche pour réduire l'obésité. Les études s'inspirent de l'utilisation de cette légumineuse dans la médecine traditionnelle uigur de Xinjiang, région autonome du nord-est de Chine.

Les soupes de petits pois secs épluchés en boîte sont très populaires en Chine, l'un des principaux producteurs mondiaux de cette légumineuse.

Les légumineuses sont employées en Orient pour l'élaboration de desserts. Le pudding de riz des huit trésors est un dessert chinois à base de cacahuètes et de haricots rouges secs.

Le cinéaste australien Trevor Graham a réalisé le documentaire *Faites l'hummus et non la guerre* dans lequel il souligne l'origine de cette recette et préconise comment cet aliment pourrait être une formule pour résoudre les conflits entre Libanais, Israéliens et Palestiniens, peuples qui se disputent devant la justice internationale, la paternité de ce plat.

En Nouvelle Zélande, l'agriculture organique de légumineuses prolifère, particulièrement en ce qui concerne les lentilles, les pois chiches, les haricots urd et adzuki, occupant ainsi une place importante de fournisseur alimentaire pour l'Océanie.

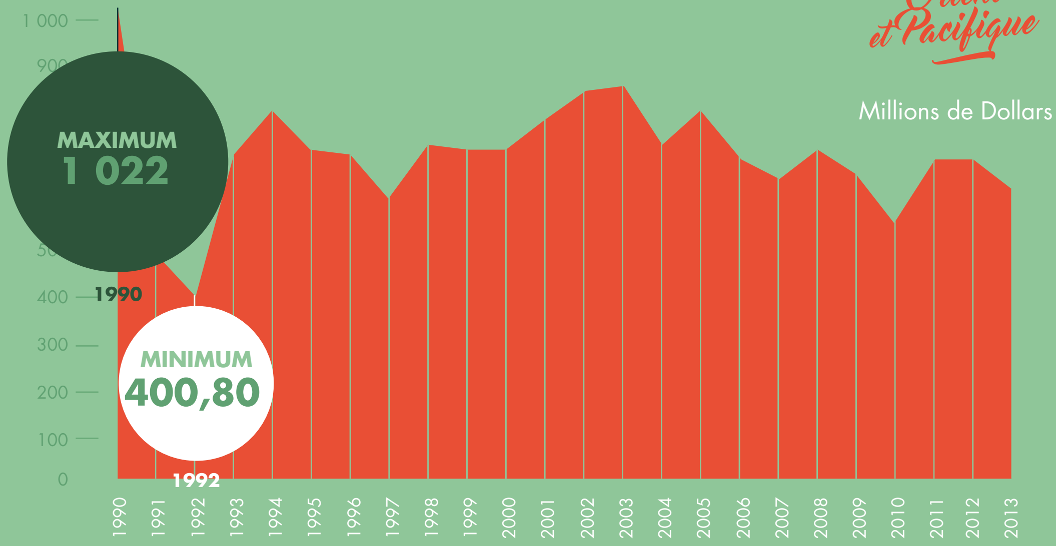
03

POIS CHICHES VALEUR DE PRODUCTION

La valeur de la production a beaucoup fluctué au fil des ans.

1990-2013

Valeur moyenne
705,71
Millions de Dollars



04

LA PRODUCTION DES FÈVES SÈCHES

Les niveaux de production ont fluctué aux débuts des années 90 et se sont stabilisés ces dernieres annees.

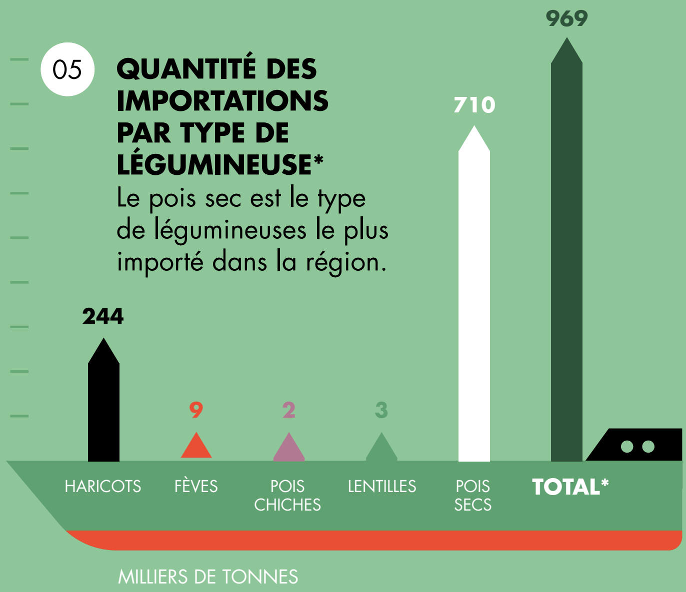
2010-2014
1 562
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

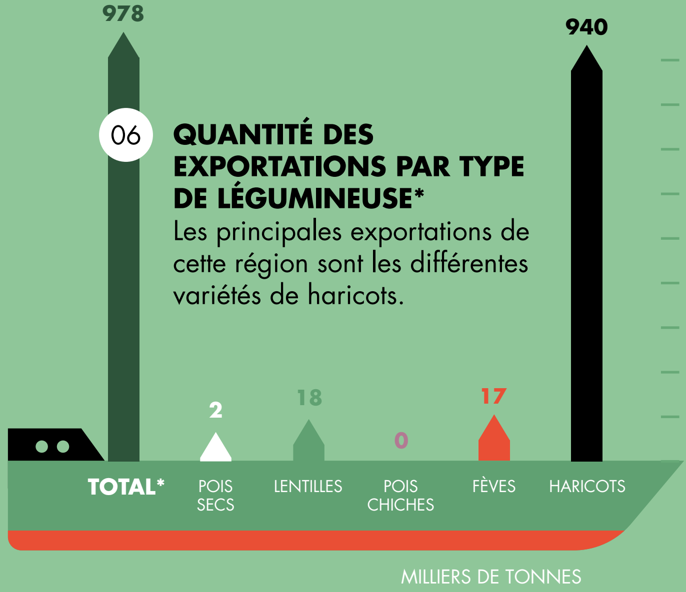
Le pois sec est le type de légumineuses le plus importé dans la région.



06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Les principales exportations de cette région sont les différentes variétés de haricots.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



PÉKIN, (CHINE)
Le chef de renommée mondiale She Zengtai présente sa roulade de haricots dans son domicile à Pékin.

REGNE DES LEGUMINEUSES MILLENAIRES

SHE ZENGTAI, VOYAGEUR DU TEMPS

L'histoire culinaire de la famille de l'honorable chef She Zengtai remonte à l'an 1404, à l'époque de l'empereur Yonglè, de la dynastie Ming, et se poursuit jusqu'à nos jours. Leurs connaissances ont étaient transmises à traves vingt-deux générations sans interruptions. "Grand nombre des recettes que j'ai hérité de mes ancêtres –explique-t-il- ont plus d'un siècle et certaines plusieurs centaines d'années. Les plats ont bien sûr été perfectionnés par l'exploration et la créativité de mes ancêtres". Le fait que ce patrimoine culinaire ait perduré dans le temps, est en soi une excellente carte de présentation pour le chef She. La préservation de cette lignée familiale est directement liée à la propre histoire de la cuisine chinoise vaste et complexe. Un patrimoine culturel immatériel –dont ce cuisinier a été nommé le gardien par le gouvernement- de plus de 5000 ans et qui a une immense influence globale.

Le chef She, aujourd'hui à la retraite et invité habituel des programmes de télé dédiés à la cuisine, est une encyclopédie culinaire chinoise vivante. Il est capable d'égrener, une par une, les utilisations et coutumes de chaque région de cet immense pays, en apportant également les causes de chacune des techniques, des comportements ou des ingrédients. Tout au long de son palmarès il a offert d'innombrables banquets à



Le chef She au travail. sous le regard de sa femme





des hommes d'état et des entrepreneurs, mais il n'a jamais oublié son lien avec la campagne ou son devoir de servir la peuple, puisque avant d'apprendre les rigueurs du métier de cuisinier de son père - She Chonglu ou le grand maître de la cuisine *hui* - il a travaillé dans l'unité agricole Xiaojialin en tant que chauffeur de train.

"Au fur et à mesure que la société se développe et que les niveaux de vie s'améliorent–souligne-t-il - les gens commencent à donner plus d'importance à la santé. En tant que chefs, nous devons suivre le rythme des temps en créant des plats sains et nutritifs et les partager avec la société. Nous devons adapter nos méthodes de cuisson, comme par exemple les hautes températures, capables de détruire grands nombre de nutriments, mais aussi les contenus des plats : l'expérience nous a démontré que la substitution d'une certaine quantité d'aliments d'origine animale par des légumineuses constitue la meilleure façon de résoudre le problème, extrêmement paradoxal, de la malnutrition et la suralimentation au niveau global".

Malgré la prédominance du soja en Chine, She explique que le volume de production d'autres légumineuses dans le pays est très élevé. Il se souvient également de sa participation à une exposition sur l'histoire alimentaire, organisée par le gouvernement de son pays, où la plupart des ingrédients traditionnels saillants étaient des légumineuses sèches, un fait qui suscita la surprise des jeunes générations de cuisiniers et l'éloge de la communauté culinaire chinoise. "Actuellement, il s'agit d'aliments emblématiques que les chefs chinois peuvent présenter à l'extérieur avec fierté, comme une manifestation de ce que devrait être la cuisine globale de l'avenir. Ne pas tenir compte des légumineuses dans notre alimentation est une grave erreur qui entraine un terrible déséquilibre



Préparation de la roulade de haricots.



nutritionnel. En effet, elles contiennent des protéines, des acides aminés, des hydrates de carbone, des vitamines B, du carotène et des sels inorganiques tels que le calcium, le phosphore, le fer, le potassium et le magnésium, mais ont un faible contenu en sodium", explique le chef, qui ajoute à sa réputation culinaire celle de spécialiste en médecine traditionnelle à travers les aliments.

She Zengtai a été, par ailleurs, un innovateur qui a su conjuguer les rituels de la cuisine *hui* ou *halal*, en faisant des recherches dans leurs tabous diététiques et ouvrant de nouvelles voies créatives de perfection culinaire ethnique. "J'aime utiliser le soja, les petits pois, les haricots adzuki rouges et les haricots mungo. Toutes ces légumineuses sont énormément polyvalentes. Je les utilise dans 20 pour cent de ma cuisine, combinées avec de la viande et des légumes ainsi qu'avec du tofu. Pour leur cuisson, je préfère la cocotte-minute, même si après on emploie d'autres traitements selon le plat " déclare-t-il.

Quant à l'achat des légumineuses dans sa région, il dit qu' "à Pékin j'obtiens des légumineuses dans des endroits tels que le marché musulman du Niujie, où il existe un grand intérêt pour ces produits ; parfois, dans un supermarché Lotte Mart et aussi dans le district de Dongcheng. Il n'existe pas une grande différence de prix entre les produits mais il est important d'observer soigneusement la qualité. Quand j'y vais, je sélectionne méticuleusement les légumineuses et je veille à les confronter minutieusement avant de les acheter. Il est toujours primordial d'aborder une recette avec les ingrédients appropriés".

Pudding de Petits Pois Jaunes

INGRÉDIENTS:

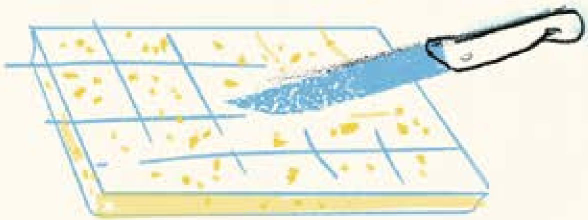


500G DE PETITS POIS SECS TREMPÉS LA VEILLE



200G DE SUCRE BLANC

1. LAVER LES PETITS POIS ET LES METTRE DANS UNE MARMITE. AJOUTER QUATRE FOIS PLUS D'EAU ET METTRE LA MARMITE À CHAUFFER.
2. QUAND LE TOUT ARRIVE À ÉBULLITION, BAISSER LE FEU JUSQU'À CE QUE LES POIS S'OUVRENT.
3. ÉGOUTTER L'EAU DANS UNE PASSOIRE
4. ÉCRASER LES PETITS POIS EN PURÉE ET Y AJOUTER LE SUCRE BLANC. UNE FOIS LE SUCRE DISSOUT, BIEN MÉLANGER ET VERSER LE MÉLANGE SUR UN PLAT. ATTENDRE QUE LE MÉLANGE SE SOIT COMPLÉTEMENT REFROIDI.
5. LE METTRE SUR UNE PLANCHE À COUPER, COUPER EN BLOCS ET LES METTRE SUR UN PLAT AU FOUR POUR LES CHAUFFER.



SIGNES D'IDENTITÉ:

LA COULEUR JAUNE DU PUDDING ET LE GOÛT AGRÉABLE DES PETITS POIS.

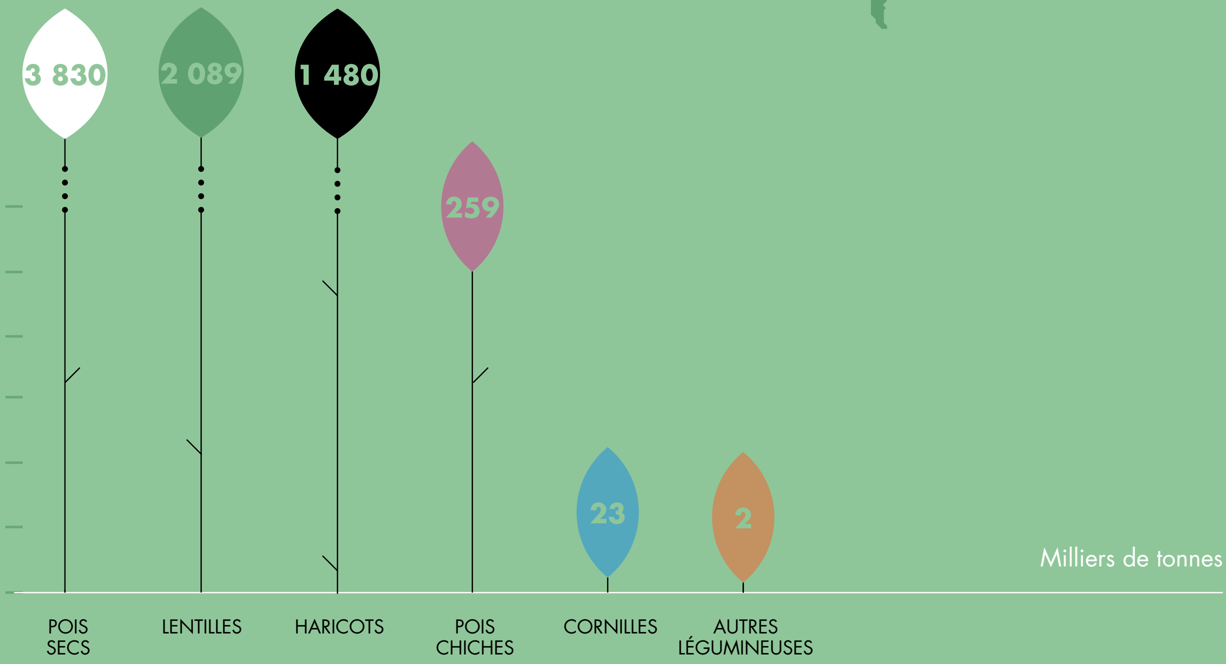
C'ÉTAIT LE PLAT "FAVORI" DE LA DYNASTIE QING

04 AMÉRIQUE DU NORD



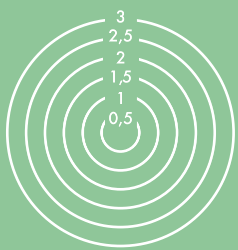
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE (MOYENNE 2010-2014)

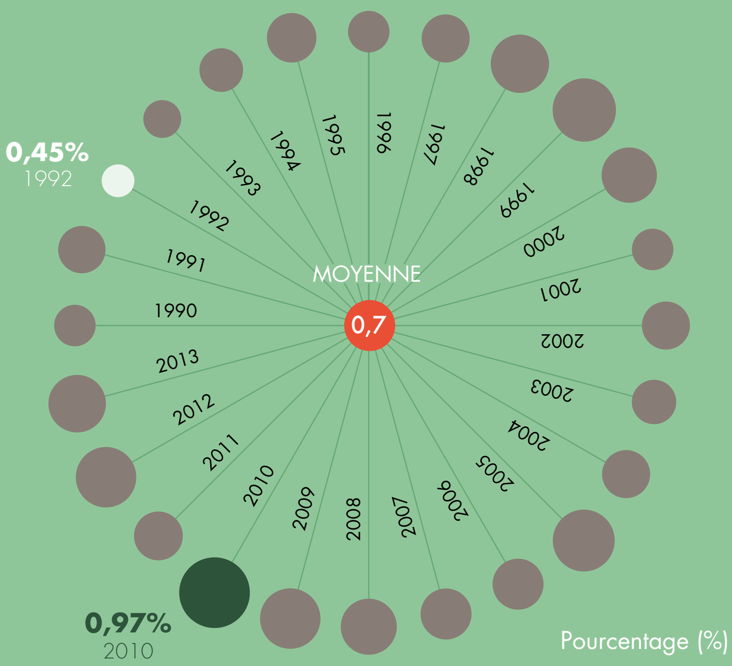
Les pois secs, les lentilles et les haricots sont les cultures les plus importantes produites dans la région.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

La valeur des légumineuses sur l'ensemble de l'agriculture Ces dernières années, la production des légumineuses a augmenté de plus de 100%.





Valeur maximale Valeur minimale





Amérique du Nord

LE SUPER-ALIMENT DE L'AVENIR

Malgré le fait qu'on se réfère à des sociétés développées où l'on préfère les protéines provenant de la viande et du poisson, il s'agit, également de pays aux modèles agraires importants. La culture des légumineuses au Canada et aux Etats Unis est très liée à leur extraordinaire production et exportation. Le Canada à lui seul, avec ses régions à forte production comme celles de l'Alberta, le Manitoba, le Québec et surtout Saskatchewan fournit plus de 150 marchés du monde avec ses lentilles, ses haricots et ses pois chiches. Il est nécessaire de souligner que les légumineuses en conserve représentent une part importante, particulièrement celles connues comme *baked beans*, un vrai aliment non seulement du fait de la bonne conservation du produit ou son énorme distribution dans toute la planète mais aussi du fait de son impact culturel à travers le cinéma, la télévision, la littérature et d'autres formes d'expression artistique comme la peinture; citons par exemple, l'icône de warhol *Black Bean.*

Cependant, il ne faut pas oublier qu'il s'agit de deux pays aux interactions multi-ethniques importantes et cette pluralité culturelle a trouvé son

reflet gastronomique logique dans les grandes villes de l'Amérique du Nord. Le Canada, par exemple, a une énorme immigration en provenance de pays ayant une importante consommation de légumineuses, comme la nationalité indienne qui représente pratiquement 12 pour cent des étrangers résidant dans le pays, alors que des villes comme Toronto concentrent plus de 90 nationalités parmi ses habitants. Ainsi, les cuisines indienne, iranienne, turque, portugaise, brésilienne, française, mexicaine, espagnole ou italienne ont une grande acceptation dans cet extraordinaire concert international présent dans le deuxième plus grand pays du monde. Tout ceci engendre des expressions savoureuses telles que le cassoulet au daal, les soupes de lentilles à la feijoad, et il faut ajouter les spécialités de la cuisine cadienne (cajun) de la région canadienne de Acadie (qui comprend les anciennes colonies de la Nouvelle France), présentes également dans le sud des Etats Unis et qui reposent sur les légumineuses sèches, le riz, les crustacés et une "sainte trinité de légumes " à base de céleri, oignon et poivron.

D'un autre côté, les Etats Unis présentent une énorme d'hétérogénéité culturelle sur leur territoire, basée sur la consolidation complexe de chacun des Etats de l'Union. Quand bien même il est évident que des villes comme Chicago, Los Angeles ou New York concentrent toutes sortes d'offres culinaires, il faut signaler que les spécialités locales sont constituées á base de légumineuses sèches. Les processus migratoires ont été significatifs et c'est la raison pour laquelle on peut trouver des plats à base de haricots dans

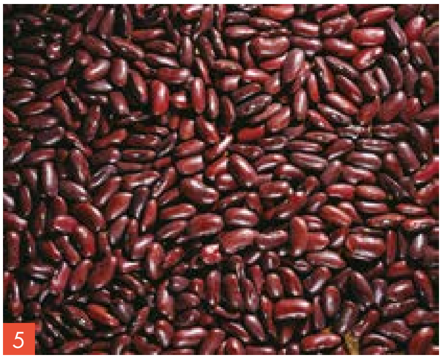
BOULDER, COLORADO (ETATS UNIS).
1. Une vue du parc Chautauqua à Boulder. 2- Des lentilles rouges en ventes en gros au marché Alfalfaís. **3.** Des haricots orca posés sur une table dans la cuisine du restaurant universitaire à Boulder. **4.** La section des légumes au marché Alfalfaís. **5.** Des haricots posés sur une table dans la cuisine du restaurant universitaire à Boulder. **6.** L'Etat du Colorado en plein hiver. **7.** Le chef Pickarski sélectionne ses légumineuses au marché du gros Alfalfaís. **8.** Deux cyclistes pédalent sur la route Boulder Creek.







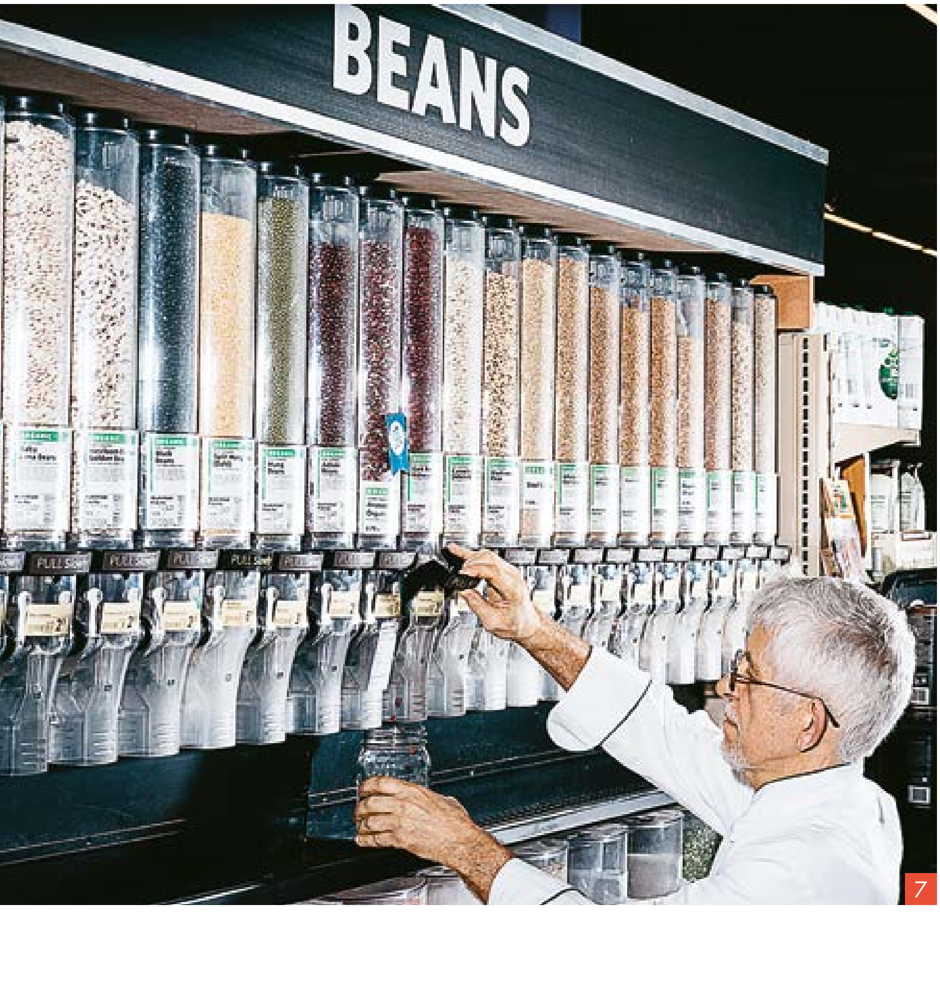




Amérique du Nord



6



7



8



Des légumineuses stockées.

l'Etat de Idaho à partir des traditions des nombreux immigrants d'origines basques, ou bien les potages de légumineuses en Louisiane influencés par la cuisine des îles Canaries. Cet Etat est le cœur de la gastronomie créole dont le centre névralgique est à New Orléans. La cuisine Créole est très influencée par la France, l'Espagne et l'Amérique Latine.

La *soul food* du Sud est également importante, en ce qui concerne l'utilisation des pois secs ; citons par exemple les soupes de haricots de la cuisine Appalaches ou la cuisine rustique du moyen Ouest et Nord-est des Etats Unis, où les légumineuses sèches ont été fondamentales pour les anciennes communautés minières et qui ont laissé une trace dans la gastronomie actuelle. De la même façon, il est important de souligner l'influence des haricots dans l'alimentation ancestrale des natifs américains qui habitaient les Forets Orientales, les Grandes Plaines et les régions proches du Golf de Mexico, par contre les indigènes du sud, ont été plus influencés par les courants de consommation Mésoaméricains.

Dans tous les cas, les recettes de pain de haricots ou le succotash de maïs et haricot sont très habituelles.

Bien sûr, il faut mentionner l'importance de la population latine des Etats Unis –et certainement le succès des chaines de restauration basées sur les coutumes culinaires de cette communauté–, cette population est proche de 13 pour cent du total des habitants du pays, établie depuis la Californie jusqu'à la Floride, de Houston à New York et dont la plupart est d'origine mexicaine, mais aussi cubaine, du Puerto Rico et en moindre mesure d'Amérique Centrale et du Sud. Dans tous les cas elles portent un très grand intérêt pour les légumineuses sèches et particulièrement pour les frijoles. Aussi, l'augmentation de la population latine a provoqué une modification progressive des habitudes de consommation domestique en Amérique du Nord; ceci, a ajouté aux plus récents messages concernant une alimentation saine, a engendré le remplacement des protéines d'origines animales par d'autres d'origine végétale, comme les légumineuses.

CURIOSITÉS

Pendant la Grande Dépression, les fèves furent appelées "la viande des pauvres", sauvant énormément de vies grâce à leur importante valeur nutritive et leur prix accessible.

Il est bien probable que le premier plan gastronomique de l'histoire du cinéma appartienne au film *L' Immigrant*, de 1917, avec Charlie Chaplin et Edna Purviance, film ayant une légumineuse comme leitmotiv. Dans la scène de référence, les deux acteurs mangent avec enthousiasme des fèves dans un restaurant et les historiens du cinéma racontent que la scène a dû être répétée tellement de fois avant d'être satisfaisante, que l'actrice eut une indigestion.

La sculpture publique Cloud Gate caractéristique de la Plaza AT&T au Millennium Park de Chicago, Illinois, au Etats Unies, conçue par l'artiste indu-britannique Anish Kapoor, est connue, pour des raisons évidentes, "la fève".

En Amérique du Nord, où l'industrie de l'hummus (plat de pois-chiches d'origine moyenne-orientale) est très importante, le produit est commercialisé au même titre que des sauces telles que le chimichurri argentin ou le radis piquant anglo-saxon, il s'agit là d'innovations très éloignées de la spécialité originelle.

Le port de Vancouver est l'un des principaux points de distribution internationale de légumineuses sèches du monde.

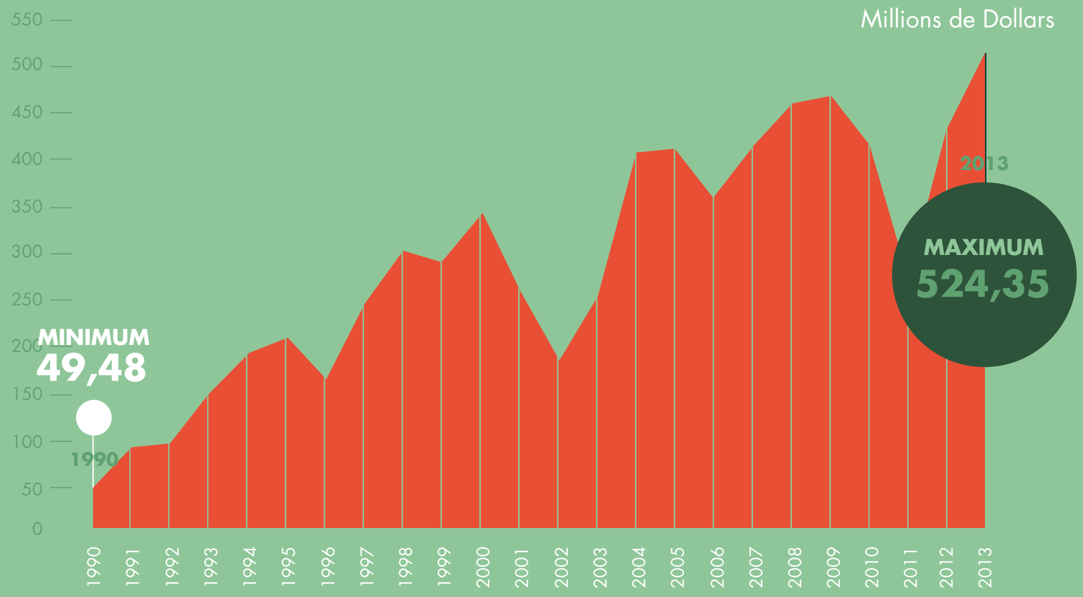
L'une des recettes emblématiques de la cuisine Tex-Mex –l'une des fusions culinaires les plus clairement documentées du continent américain–, le *chili con carne*, figure déjà en 1907 indissolublement unie aux haricots dans la publication périodique de Janet McKenzie, *The Boston Cooking School Magazine of Culinary Science and Domestic Economics.*

03

POIS, VALEUR DE PRODUCTION

Sa production a fluctué à la hausse dès 1990. Elle s'est ralentie en 2011, puis elle a repris sa croissance pour atteindre de nouveaux sommets.

1990-2013
Valeur moyenne
288,91
Millions de Dollars

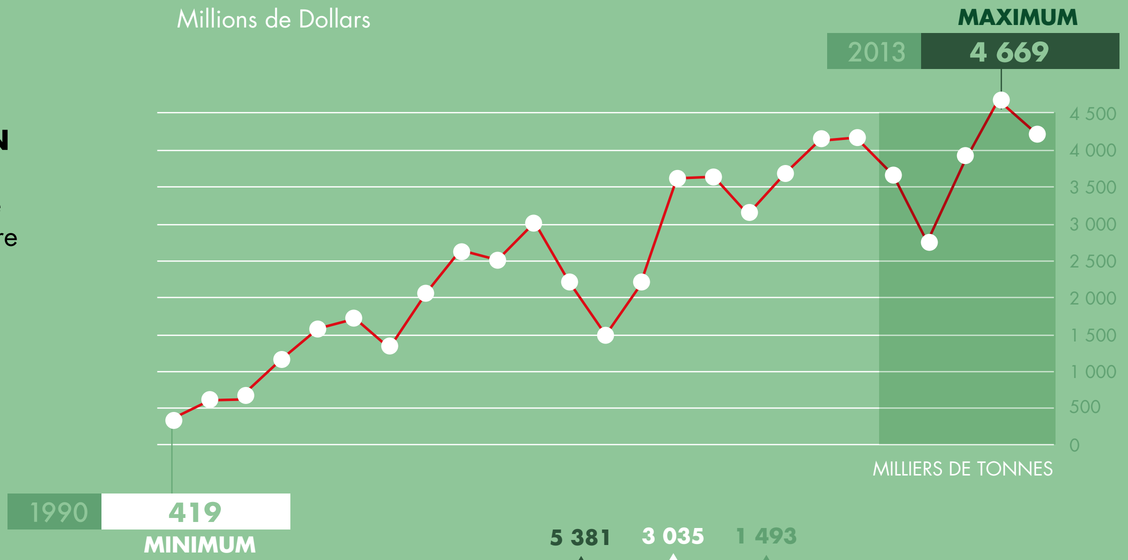


04

LA PRODUCTION DES POIS

La production a été multipliée par quatre au fil des ans.

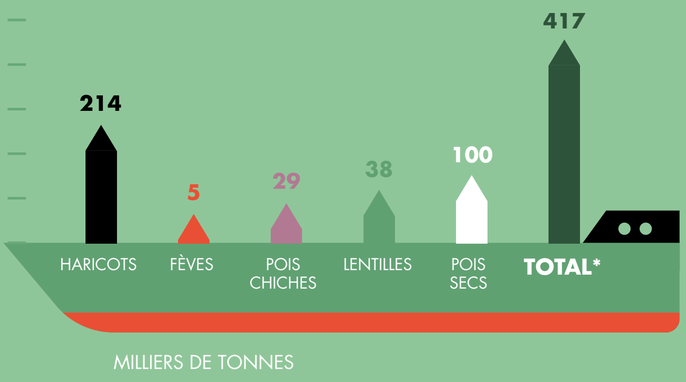
2010-2014
3 830
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

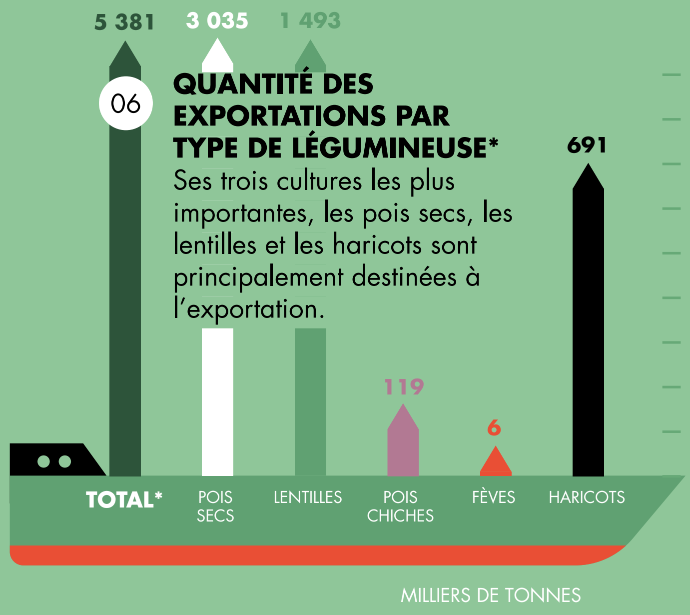
L'Amérique du Nord importe une faible quantité de légumineuses chaque année.



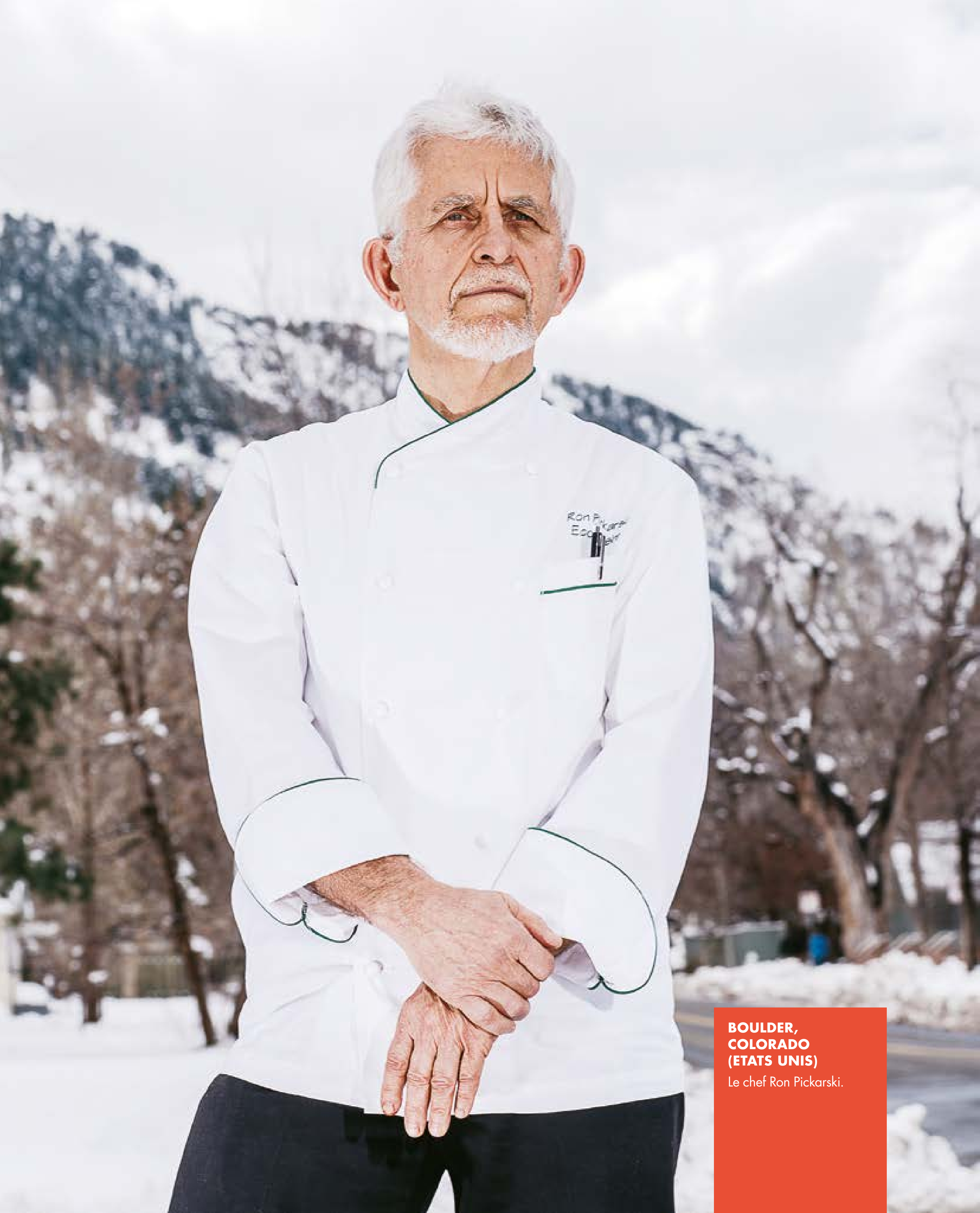
06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

Ses trois cultures les plus importantes, les pois secs, les lentilles et les haricots sont principalement destinées à l'exportation.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



BOULDER, COLORADO (ETATS UNIS)
Le chef Ron Pickarski.

OPORTUNITE ET AVENIR DES LEGUMINEUSES EN AMERIQUE DU NORD

LE TERRITOIRE *ECO* DE RON PICKARSKI

Il est devenu le leader des chefs végétariens spécialisés dans les légumineuses, dont il assaisonne les variétés avec des épices et les combine avec du blé moulu. Il obtient ainsi des gâteaux de *viande végétarienne* et quelques variétés de hamburger végétariens qui transmettent des sensations carnivores en bouche. En associant des haricots noirs, du quinoa et des tomates séchées au soleil, il fait un genre de pain très savoureux et salutaire. Il porte un intérêt particulier aux protéines contenues dans les légumineuses qui sont les biomolécules les plus structurées de l'organisme, et même régulatrices de la masse corporelle. Ronald A Pickarki veut que cet aliment soit partie intégrante de notre régime alimentaire dans le futur. Il utilise les statistiques avec sensibilité et cohérence, il rappelle qu'en 2054 les besoins alimentaires mondiaux seront proches du milliard de tonnes de protéines, et que les sources alternatives comme les légumineuses peuvent contribuer à couvrir un tiers du total.



Le chef prépare les légumes pour sa polenta de haricots blancs.



Professeur en art culinaire et consultant en nutrition pour des institutions et des entreprises, de 1968 à 1993 Ron Pickarski fut moine dans l'Ordre Franciscain des Frères Mineurs à Roble Brook (Illinois) où il teint les fonctions de chef exécutif des réfectoires de la congrégation, développant ainsi des régimes spéciaux à base de produits des cultures écologiques du couvent. Une si particulière adhésion religieuse dont il se sent spécialement fier, se reflètent dans l'honnêteté et la modestie essentielles avec lesquelles il exerce ses activités culinaires.

Résident actuellement à Boulder (Colorado) Etats Unis, il est depuis 1993, président exécutif de recherche et développement et chef consultant de Eco-cuisine Inc., une compagnie qui fonda avec les objectifs de fournir des services de consultations en matière d'alimentation salutaire, d'entamer des recherches en aliments naturels et développer des produits à base de protéines végétales dignent des cuisines gourmets. Professionnellement reconnu par la Fédération culinaire américaine pour la responsabilité sociale avec laquelle il exerce son métier. En 1994 il fonda également l'American Natural Food à Boston (Massachusetts), une organisation bénévole qui a comme mission informer et promouvoir les produits d'origine végétale, dont les légumineuses occupent une place spéciale.

"Les légumineuses –dit Ron Pickarski – sont un aliment ancien et parfait pour la consommation humaine, source importante de protéines, riche en hydrates de carbone complexes et en fibres, pauvre en graisses, sauf le soja qui a un fort contenu









Le chef Ron Pickarski dans la cuisine du restaurant de l'université de Colorado à boulder.

huileux. Ma proposition est que les légumineuses deviennent l'élément principal dans toutes les cuisines et qu'elles remplacent la viande."

Il a consacré 40 ans de sa vie au développement d'une cuisine à base de plantes, proposant des modèles alimentaires sains et participant à des olympiades culinaires internationales pour introduire la cuisine végétarienne en général et celle des légumineuses, en particulier, dans la gastronomie classique gourmet. Il pense que les États Unis, bien qu'il soit producteur et consommateur, ne manifeste pas encore un intérêt suffisant pour les légumineuses. Malgré le fait que tout le monde soit conscient des bienfaits du régime végétarien sur la santé, on n'accepte toujours pas d'accorder aux légumineuses une place prépondérante par apports aux légumes frais dans les régimes



RECETTES PUBLIÉES AVEC LA PERMISSION DE L'ÉDITEUR : ECO-CUISINE, INC : ECO-CUISINE, INC. COPYRIGHT © 2015 BY RON PICKARSKI

alimentaires nord-américains. Cependant, des plats ont contribué à ce que les sceptiques acceptent les légumineuses, et à qu'elles soient inclues de manière habituelle dans les menus sans se limiter aux recettes traditionnelles, mais en donnant aussi de l'espace aux interprétations innovatrices. Parmi ces plats, on cite les fèves sèches cuites au style Boston, les haricots créoles en gombo de la cuisine cajun, en Louisiane ou les burritos de haricots tachetés du sud-ouest du pays.

Ron Pickarski a consacré une partie de son intense activité professionnelle à la définition, à l'ouverture et la promotion de nombreux prototypes de restaurants végétariens et macrobiotiques dans une douzaine d'endroits dans les Etats de Floride, Massachusetts, Illinois, Kansas, Wisconsin et Colorado. Il a aussi divulgué la cuisine des légumineuses dans des livres, des vidéos et des programmes de télévision comme ceux émis dans le Home Show de la chaine ABC.

Récemment Ron Pickarski a publié un ouvrage intitulé *The Vegetarian 21st Century Renaissance of Classical Cuisine & Sustainability**, un livre qui est un abrégé actuel de la cuisine responsable. Ce livre a été bien reçu par les professionnels de renommés comme Alfonso Contrisciani – sans doute le plus actif des cuisiniers nord-américains engagés pour la durabilité – ce dernier l'a décrit comme «un outil nécessaire pour comprendre la cuisine du XXIème siècle, exempte de tout produit animalier, mais avec les normes et le gout traditionnels». Ce livre explore le végétarisme, il apporte des arguments diététiques, il révèle des sources de protéines et donne quelques 400 recettes de plats de légumineuses adaptés aux appétits actuels et à l'avenir alimentaire le plus satisfaisant.

1 ISBN: 978-0-692-41536-8. 400 pp. ***eco-cuisine.com***

Tranche de Haricot Blanc Polenta



Ce plat contient une protéine complète avec une combinaison de haricots et farine de maïs.
C'est un plat qui n'a besoin que d'une sauce et de quelques légumes pour en faire un repas principal complet.



Mettre l'huile dans une casserole

Ajouter l'oignon, les poivrons rouges, l'ail, la coriandre, le fenouil et le sel

Faire revenir à feu moyen pendant 8 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
Ajouter la farine de maïs et l'eau.

Cuire à feu doux pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et épais.

Ajouter les haricots (déjà cuits ou en conserve) et les olives.

Verser le mélange dans un moule rectangulaire aux bords huilés.

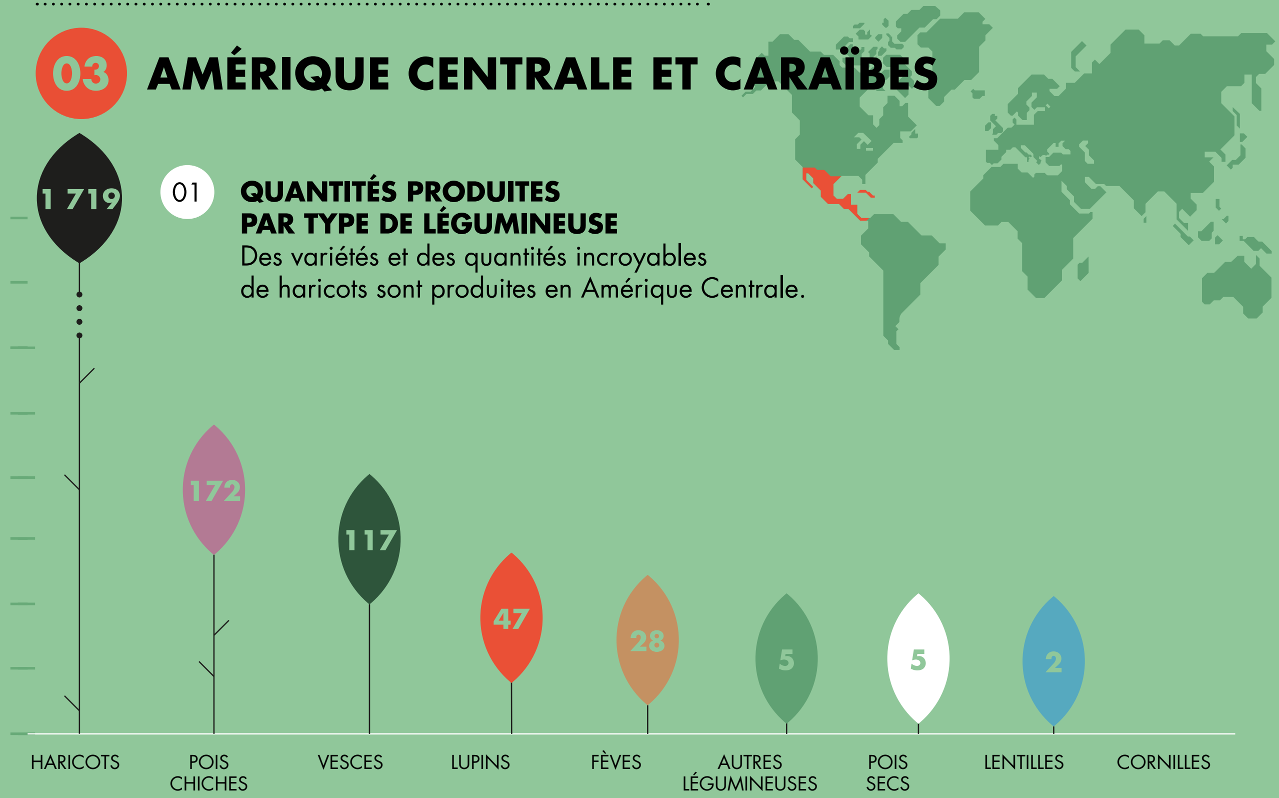
Couvrir et laisser reposer pendant 30 minutes.

Démouler et couper en tranches d'un 1/2 pouce (15 millimètres environ) et servir avec une ratatouille ou des légumes sautés en plat principal.

03 AMÉRIQUE CENTRALE ET CARAÏBES

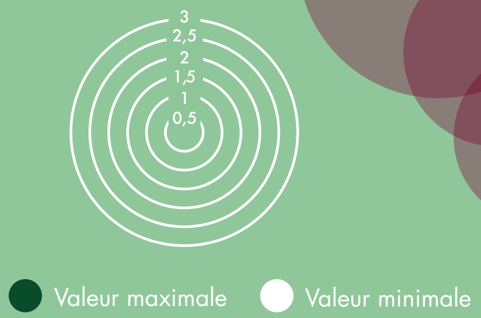
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE

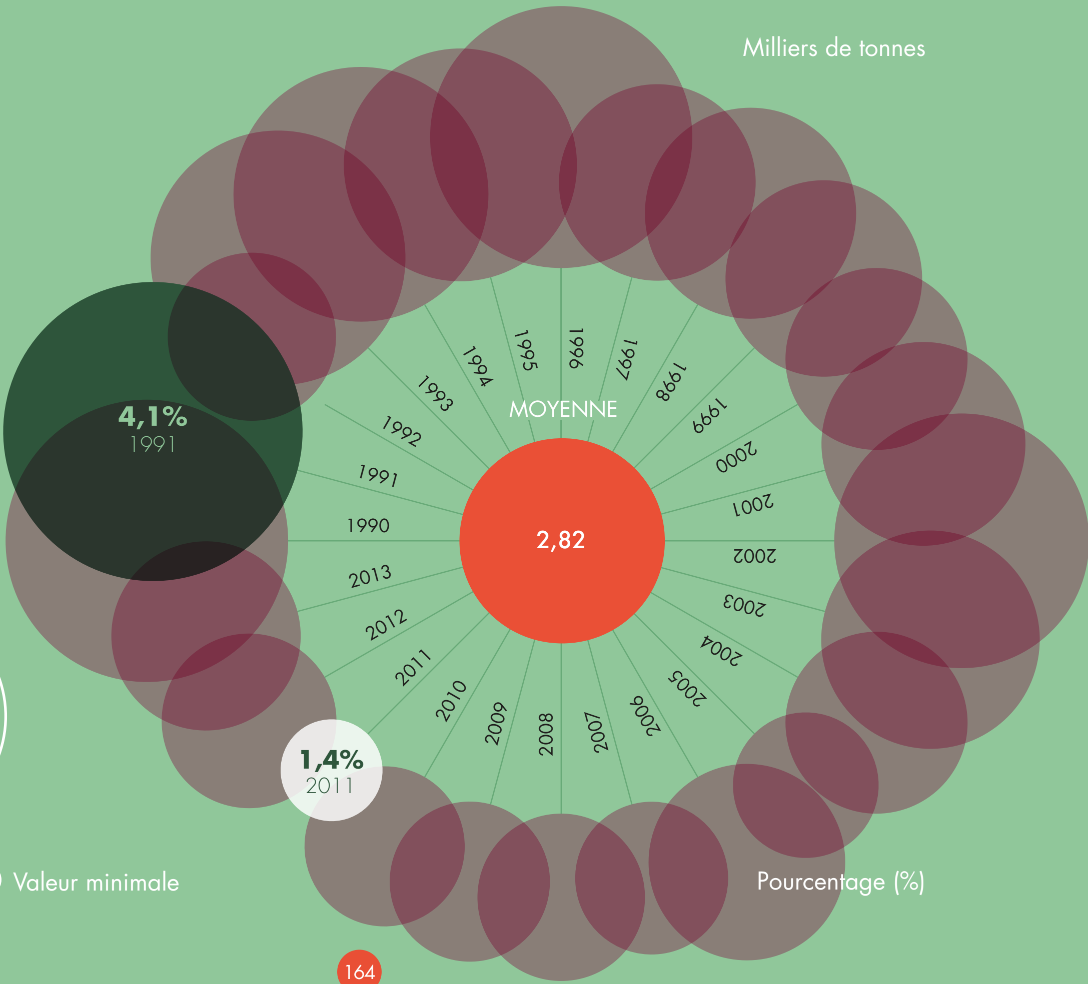
Des variétés et des quantités incroyables de haricots sont produites en Amérique Centrale.



02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Ces dernières années, le pourcentage de la production des légumineuses sur l'ensemble de l'agriculture a considérablement diminué.







Amérique Centrale et Caraïbes

CENT SIECLES DE HARICOTS ET UNE CENTAINE DE TYPES

Une légende maya raconte qu'un paysan fut abordé par Kisín, un méchant personnage mythologique de l'ethnie Lacandona, qui lui dit qu'il emporterait son âme en enfer dans sept jours mais que pour chacun des jours restant, il lui accorderait un souhait. Le paysan astucieux demanda successivement de l'argent, la santé, le pouvoir, de la nourriture et de pouvoir voyager et accomplir ses rêves. Pour le septième jour, il demanda à Kisín de l'aider à laver des haricots noirs pour les rendre blancs, chose qui fut impossible puisqu'alors il n'existât que cette variété. On dit que Kisín, consterné, créa alors des haricots de toutes les couleurs pour que personne ne puisse le tromper à nouveau.

Allégories à part, des études internationales récentes comme celles réalisées par l'Université Polytechnique des Marches, en Italie, placent l'origine du haricot -*le Phaselolus vulgaris*- en Mésoamérique et non dans la zone Andine, comme on pensait. Ceci ne fait que renforcer les raisons de l'indubitable influence de cette légumineuse dans les cultures précolombiennes comme l'olmeca, la maya, la mexica, la mixteca, la tarasca, la teotihuacana




COCHINITA PIBIL
El Turix
GREEN
36 24 30 89
ID 66 13 20 50
telef.
19 89 68 87
55 34 16 63 20
19 89 68 88
ID 62 13 25 59 2
DOMINGO 13:00-21:00
LUNES A SÁBADO 13:00-24:Hrs
Si,
JUEVES
VIERNES
SABADO
10:00
24:00
DOMINGO SOPA DE LIMA
TAMBIEN EN PZA SN JACINTO SN ANGEL D.F.
1


Lenteja con Sal
Trigo con Chile
Plátano
2


EL REY DEL DURO
DURAZO #1
3


4


5



6



7



8

MÉXICO (MEXIQUE)
1. Turix Yucateca, un kiosque ou l'on vend des tacos. **2.** Des lentilles salées en exposition au marché Medellin.
4. 5. 7. et **8.**
Le chef Ricardo Munzo Zurita fait ses courses au marché Medellín.

ZACATEGAS (MEXIQUE)
3. Un kiosque de tacos.
MERIDA (MEXIQUE)
6. Un kiosque de tacos a Yucateca, Taqueria New San Fernando.

ou la zapoteca, pour citer les plus remarquables. Les tests de radiocarbone ont révélé que certains espèces qui poussent spontanément et qui ont été trouvés dans des excavations archéologiques ont plus de 10.000 ans. Il est également connu qu'au VIIème millénaire avant Jésus Christ, il existait déjà des cultures dans la région , qui dépassaient en ancienneté celle du maïs qui est l'un des aliments les plus anciens documentés dans l'histoire de l'humanité. Cette étude souligne que la grande variété des haricots trouvés –aussi bien en couleurs, qu'en dimensions et formes–, révèle l'hétérogénéité biologique existant déjà à ce moment-là. Cela renforce, également, les théories sur l'échange de ces produits entre cultures et même, en ce qui concerne son utilisation comme monnaie de change, ce qui est confirmé par les registres du *Codex Mendoza*, qui recueillent les gabelles en forme de haricot reçus par la Triple Alliance de la Vallée du Mexique.

L'importance des haricots dans le régime indigène et leur multiplicité dans la variété sont manifestes dans les chroniques des religieux et les militaires qui participèrent dans la colonisation, tel est le cas du capitaine Gonzalo Fernández de Oviedo Valdés et son *Histoire générale et naturelle des Indes, des îles et terre ferme de la mer Océan*, du XVIème siècle où l'on recueille des descriptions de la richesse végétale en Amérique Centrale et qui souligne la question des légumineuse, avec une mention particulière à leur influence dans l'Isthme et aux Caraïbes (où déjà Christophe Colomb avait



QUERÉTARO (MEXIQUE)
Deux locaux dégustent une collation au marché San Juan del Río

trouvé des cultures et signalait qu'il y avait là-bas des "*fèves et des haricots très différents des nôtres*"). Jusqu'à nos jours, ces légumineuses sont un élément essentiel dans les cuisines: cubaine, dominicaine, antillaise, hondurienne, nicaraguayenne ou salvadorienne. Ainsi, il est accepté par l'historiographie alimentaire qu'à partir de l'arrivée des Espagnols en Amérique, les haricots ont traversé l'océan. En Espagne, ils s'acclimatèrent particulièrement bien et bientôt ils se propagèrent en Europe avec un grand succès. En échange, les européens apportèrent le pois-chiche au continent Américain et, malgré le fait qu'il n'eut en aucun cas l'importance du haricot, il s'adapta très bien au climat du Nord du Mexique, principal pays producteur et exportateur de cette légumineuse dans la zone, où elle est connue sous le nom de *chícharo*.

Le Mexique, qui dépasse largement les 100 millions d'habitants a, en plus, le mérite d'avoir été le premier pays dont la cuisine traditionnelle a été inscrite à l'UNESCO comme Patrimoine Immatériel de l'Humanité, principalement sur la base, de certaine méthodologies culinaires pérennes depuis l'antiquité et d'ingrédients valorisés comme le sont le maïs, le piment ou le haricot. Cette légumineuse est connue dans la langue ancestrale *náhuatl* avec le nom générique de *etl*, mot qu'il est possible de trouver intercalé dans de nombreux termes gastronomique ataviques.

Le lien millénaire entre les Mexicains et les haricots ne cesse de se renforcer, ce qui se reflète d'ailleurs dans les recettes de cette patrie où la légumineuse est présente dans plus de la moitié de ses plats et couvre toutes les régions du pays. Malgré l'immense volume de production des haricots, les cultures sont dédiées principalement à la consommation nationale. Cependant, il n'en est pas de même avec une autre légumineuse ayant un certain enracinement dans la gastronomie du Mexique, la lentille, dont les foyers de production dans les états de Michoacán et Guanajuato couvrent à peine une petite partie de la demande interne.

CURIOSITÉS

Les lentilles sont arrivées en Amérique Centrale avec la colonisation espagnole et ont donné lieu à des préparations locales insolites, comme celles qui incluent des fruits. À Oaxaca les lentilles sont cuisinées comme une soupe qui contient de l'ananas et de la banane, du lard, de la saucisse, du boudin, de l'oignon et de l'ail. À Puebla les lentilles sont cuites dans de l'eau et ensuite on les met dans une marinade à base de chili large, tomate, ail, marjolaine et cannelle à laquelle certains rajoutent aussi la Musa balbisiana.

Les haricots cuits, écrasés ou mixés sont frits dans du saindoux jusqu'à évaporation du bouillon et deviennent une pâte épaisse et douce qui acquiert un aspect compact. Ces haricots frits sont la façon la plus habituelle de savourer les légumineuses au Mexique et en Amérique Centrale. Ils sont utilisés pour garnir n'importe quel plat ou sont étendus sur les galettes (sandwich), et mangés comme amuse-bouche, ils sont utilisés pour dans «antojitos» et «pambazos» ou servant comme assaisonnement.

Le Mexique cultive la majeure partie des pois chiches consommés en Amérique Latine. Son utilisation culinaire dans le pays aztèque est nettement inférieure à celle des haricots, mais on les trouve dans des bouillons et des soupes de volaille, dans des sucreries comme les pois chiches au miel ou préparés pour les apéritifs Botana, torréfiés, grillés, salés ou avec du chili. Il est habituel que, dans les marchés, les pois chiches soient vendus déjà trempés et dans des sacs transparents, prêts à être cuits.

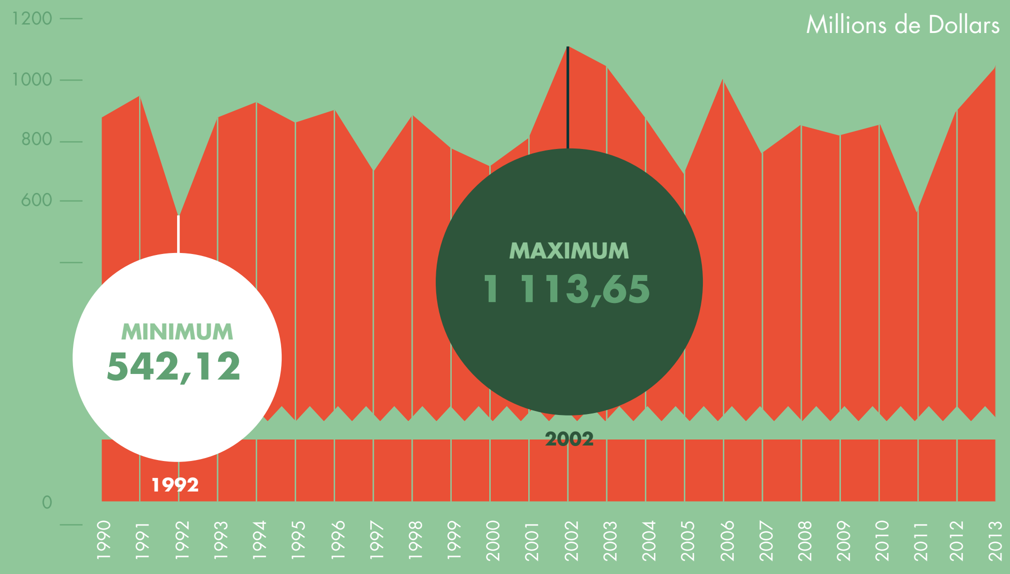
Le Mexique, **le Guatemala**, **Honduras**, **El Salvador**, l**e Nicaragua**, **le Costa Rica ou Puerto Rico** appellent l'arbuste des haricots, plante du haricot et la gousse qui recouvre ses graines ou haricots (*frijoles*, du latin phaseolus), *ejotes* (du náhuatl exotl), bien que le Costa Rica voisin l'appelle *vainica*. Au Panama les haricots rouges ou noirs sont des *porotos* et dans presque toutes les Caraïbes des *habichuelas*, diminutif de haba (du latin faba), à cause de leur similitude avec les habas (fèves) (Vicia faba).

03

HARICOTS, VALEUR DE PRODUCTION

La valeur des haricots a fortement augmenté entre 2011 et 2013.

1990-2013
Valeur moyenne
847,26
Millions de Dollars

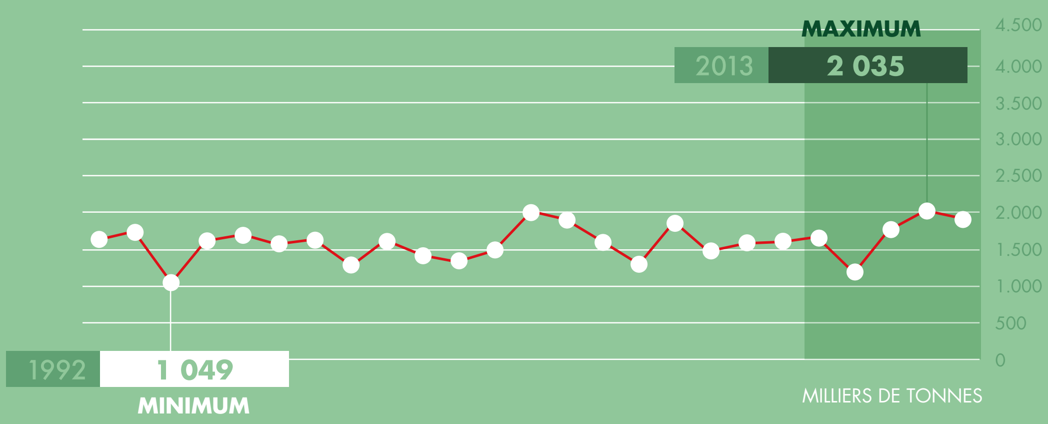


04

PRODUCTION DE HARICOTS

Le niveau de production est resté relativement stable ces dernières années.

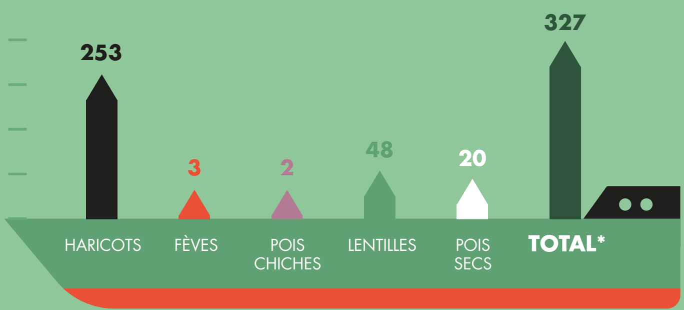
2010-2014
1 718
MILLIERS DE TONNES



05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

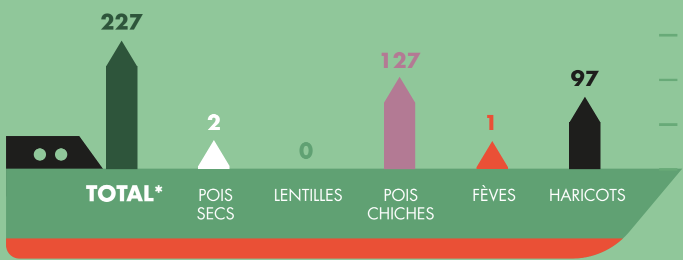
Les haricots sont de loin les plus importantes importations en Amérique Centrale.



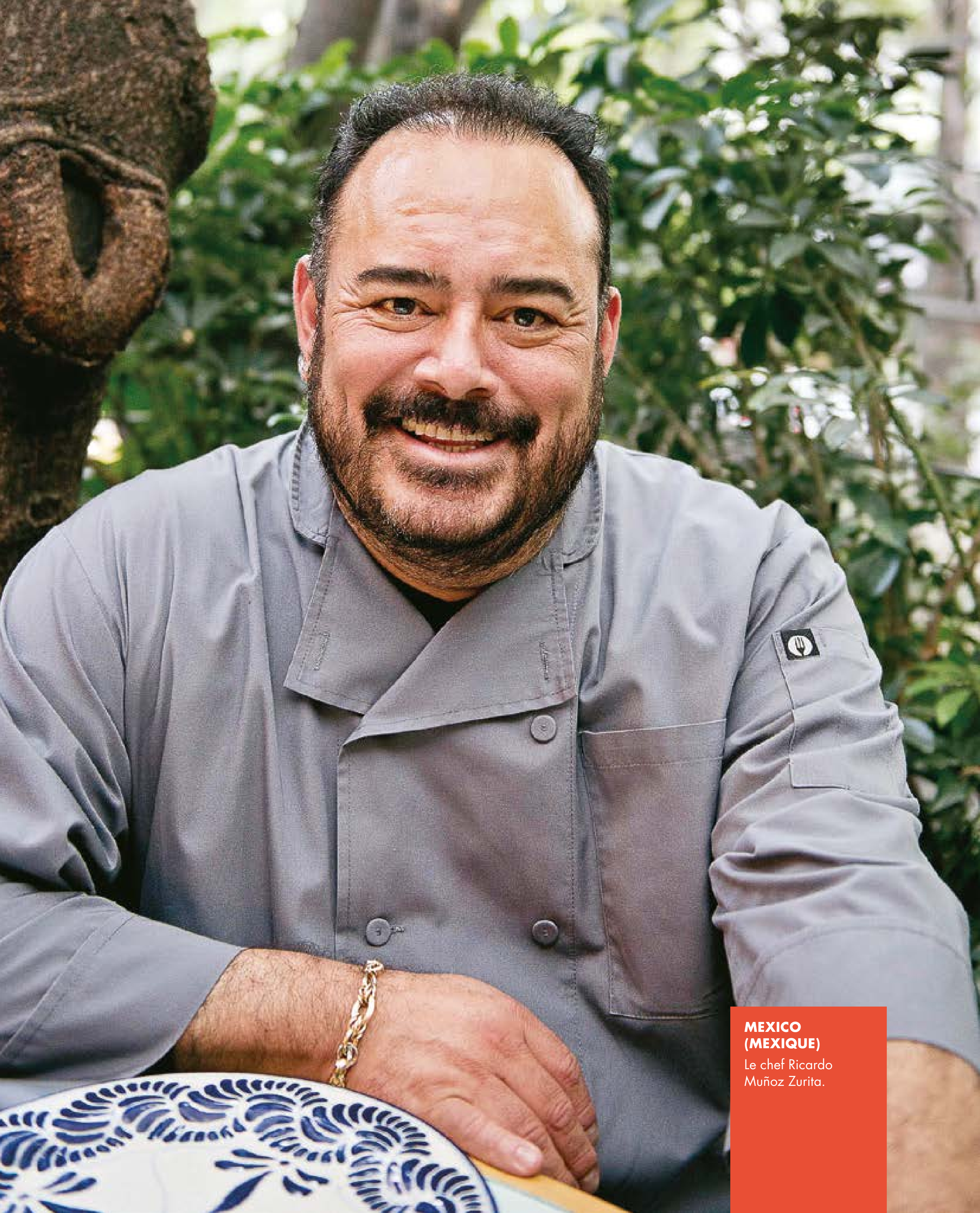
06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE*

L'Amérique Centrale exporte principalement les pois chiches.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



MEXICO (MEXIQUE)
Le chef Ricardo Muñoz Zurita.

RICARDO MUÑOZ ZURITA, UN GUIDE ENCYCLOPEDIQUE DU HARICOT

Son ancienneté, son histoire et ses techniques insolites; sa dimension agricole et ses modes communautaires ou sa sensibilité vis à vis du métissage à l'empreinte atavique, sont à l'origine de la proclamation, en 2010, de la cuisine mexicaine comme Patrimoine de l'Humanité. C'est le Conservatoire de la Culture Gastronomique Mexicaine, une institution privée, qui eut l'initiative pour la première fois d'envisager la possibilité qu'une gastronomie devienne Patrimoine de l'Humanité. Quelques années auparavant, cinq cuisiniers mexicains dirigés par Ricardo Muñoz Zurita, s'étaient présentés au siège de l'UNESCO, à Paris, avec 40 kilos de produits authentiques pour argumenter leur proposition. Parmi ces produits : escamoles, huitlacoche, chapulines, mole noir, poblano et jaune; jusqu'à 120 types de piments, épazote, roucou et quelites; citrouilles, pulpe de sapotille noire et pas moins de 50 variétés de haricots d'origine propre. "Des denrées alimentaires de base comme le maïs, les piments et les haricots, ainsi que quelques techniques de préparation préhispaniques, ont été les raisons pour insister",- dit le cuisinier-, face une



Le chef Ricardo Muñoz Zurita entrain de faire des courses au marché Medellin (Mexico).







commission sceptique et qui ne savait comment analyser ce *dossier* de 40 kilos.

Pour Muñoz Zurita, top chef incontesté du Mexique et de l'Amérique Latine, le haricot est l'élément alimentaire indispensable de la cuisine Mexicaine. Il est conscient du fait que les transformations sociales entrainent des habitudes alimentaires urbaines, relèguent ce qui est rural et modifient les habitudes alimentaires selon les tendances globales et les facteurs élitistes. Cependant, les haricots restent le fondement de la gastronomie quotidienne d'un pays d'où proviennent, au minimum, 67 variétés.

A ce propos, Muñoz Zurita, souligne que les plantations de maïs, les techniques ancestrales du développement agricole de la Mésoamérique, constituées essentiellement de cultures de haricots et de maïs, correspondent à celles déjà implantées par d'autres civilisations à travers le monde. C'est à dire, le soja et le riz dans la culture orientale; le haricot, le pois chiche et le blé en Afrique; le haricot, le maïs ou le blé en Amérique; la fève, le pois chiche, les lentilles et le blé en Europe.

Les cycles agricoles naturels et les tendances alimentaires spontanées qui nous conduisent à la consommation simultanée de légumineuses et de céréales, accroissent le potentiel nutritif des protéines, un effet synergique qui, dans le cas du haricot produit de la lysine en abondance,







Le chef Muñoz Zurita dans son restaurant *Azul Condesa* entrain de préparer la salade de haricots.



un acide aminé essentiel qui, comme dit le chef, “participe à la formation du collagène dans l’organisme et à l’absorption du calcium. Il maintient également l’équilibre azoté chez l’adulte, et il est très utile dans la production d’anticorps et stimule l’hormone de croissance”.

En 2001, Ricardo Muñoz Zurita fut nommé “Prophet and preserver of Culinary Tradition” (Prophète et protecteur de la tradition culinaire) par la revue *Time*. Cette nomination s’ajoute à d’autres distinctions parmi lesquelles son appartenance à la prestigieuse Académie Culinaire de France. Il s’est initié au sein du restaurant familial de ses parents, puis il a suivi des formations de cuisinier à *San Diego Comunity College*, en Californie; a *Le Cordon Ble*u de Paris et au *Culinary Institute of Americ*a à New York. Il est le promoteur et le directeur du *Azul y Oro Café* de Mexico au Centre Culturel Universitaire et possède les restaurants *Azul Condes*a et *Azul Histórico*, deux références indispensables des saveurs mexicaines situées dans le centre historique de la capitale connu pour ses constructions uniques en leur genre. Il est l’auteur de nombreuses publications, entre autres, le *Dictionnaire Encyclopédique de la Cuisine Mexicaine*, sur lequel il a travaillé pendant 22 ans. Cet ouvrage a été publier en 2013 et dans lequel il consacre aux haricots plus de 100 mentions, bien qu’il considère d’être loin d’avoir tout abordé face à l’immense présence du haricot dans la cuisine Mexicaine.

Muñoz Zurita insiste sur le fait qu’il est important d’inclure de plus en plus, les légumineuses dans l’alimentation, surtout dans les grandes villes envahies par de nouvelles habitudes de consommation globales, standardisées et étrangères. Il considère que les qualités nutritionnelles des légumineuses sont incontestables et que leur distribution est très dynamique: “il est très facile et économique d’acquérir les légumineuses”. Il admet, également, que le train de vie actuel réduit le temps disponible pour élaborer des mets longs à réaliser et que le manque de membres de la famille dédiés à la cuisine rend impossible de pouvoir disposer de haricot toujours prêts et que ceci engendre une certaine nostalgie de la cuisine artisanale. Il fait l’éloge des autocuiseurs et des contrôles de temps dont disposent les instruments de cuisine qui ont permis d’écourter et d’établir des temps de cuisson précis. “Une autre alternative merveilleuse -suggère-t-il- serait d’acquérir des légumineuses précuites ou égrugées, présentant la garantie de marques fiables qui les élaborent et les conservent impeccablement dans des boîtes sous-vide qui préservent leurs propriétés nutritives, nous rendant ainsi la vie plus facile”.

Haricots noirs mixés

POUR 6 PERSONNES



Dans une cocotte-minute sur feu vif, verser de l'eau, les haricots, l'oignon et de l'ail.
Cuire une heure à partir du moment où la soupape de sécurité commence à sonner.
Retirer du feu et laisser refroidir la cocotte quand la pression est redescendue, retirer le couvercle, vérifier que les haricots sont cuits et tendres.
Remettre la cocotte sur feu moyen, rajouter du sel et cuire 10 minutes sans couvercle et retirer du feu.
Egoutter et retirer l'oignon et l'ail.
Réserver les haricots et le bouillon séparément.

Pour cuire les haricots



2 litres d'eau
400 gr de haricots noirs, qu'on a fait tremper de 12 à 24 heures dans 4 tasses d'eau puis égouttés.



1/4 d'oignon **blanc moyen**, entier, pour cuire les haricots (60 grammes)

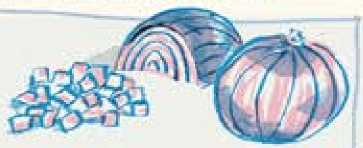


3 gousses d'ail grandes, épluchées et coupées en moitiés (12 grammes)
1 cuillère rase de sel (20 grammes)



Dans le verre du mixeur, verser la moitié du bouillon obtenu et les haricots.
Mixer jusqu'à obtenir une sauce lisse et fine qui puisse traverser une passoire fine et réserver.

Pour les haricots mixés



- 2 cuillères d'huile végétale (30 millilitres)
- 1/4 d'oignon blanc moyen, finement haché (60 grammes)
- 6 feuilles d'épazote du Mexique, finement hachées
- 1 piment xkatik*, rôti entier (50 grammes)
- Les haricots mixés réservés antérieurement





Chauffer l'huile dans une casserole à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à fumer
Faire revenir l'oignon
Ajouter l'épazote, le piment xkatik, les haricots mixés et mélanger
Cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à épaississement
Vérifier l'assaisonnement, retirer du feu et réserver.

Cette préparation est la base d'un grand nombre de recettes comme les panuchos ou le papa negro et sert aussi comme accompagnement de viandes, porosos ou pour le repas du jour.
Cette préparation peut également s'obtenir à l'aide de haricots noirs en boîte afin de faire plus vite.

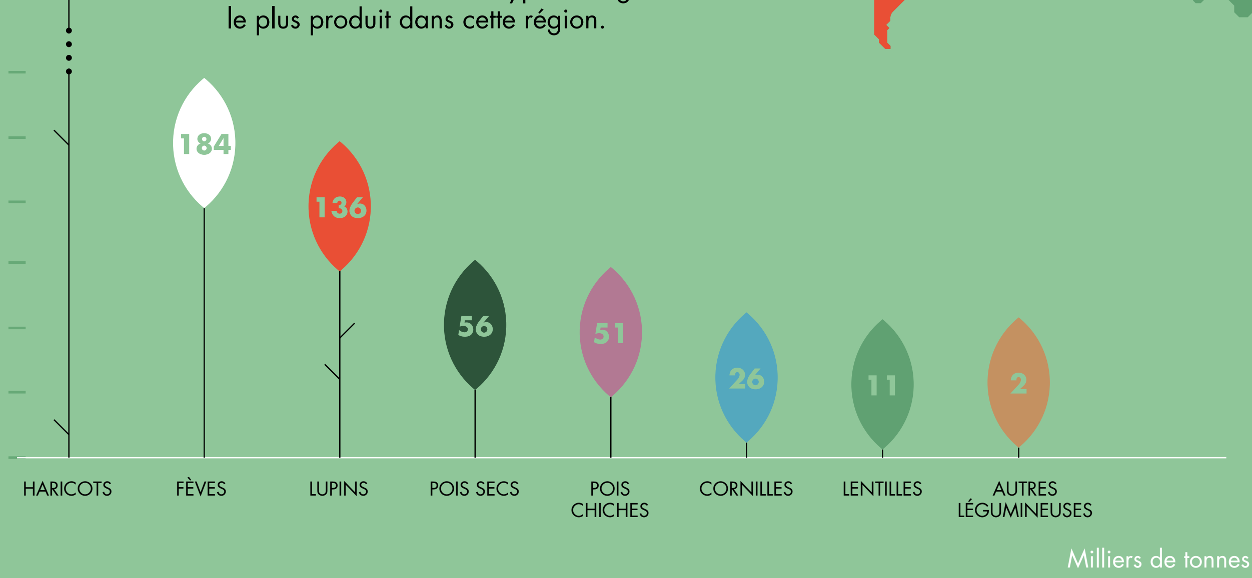
* Jaune et allongé, appelé aussi piment güero

02 AMÉRIQUE DU SUD



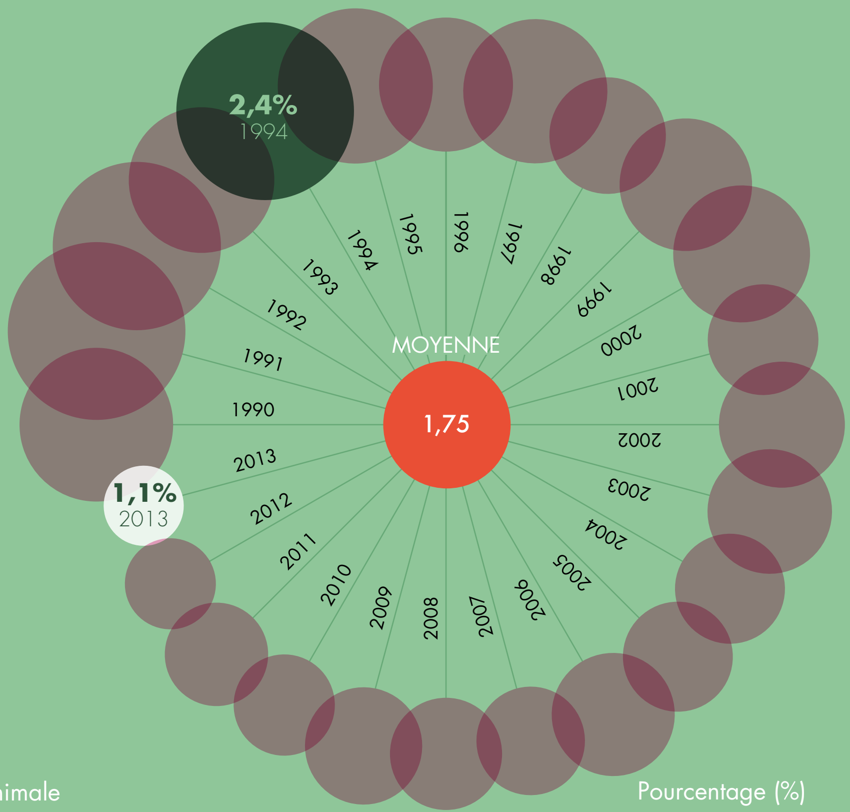
01 QUANTITÉS PRODUITES PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE (MOYENNE 2010-2013)

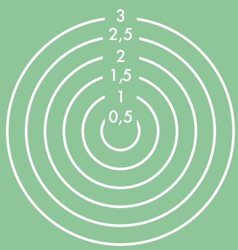
Le haricot est de loin le type de légumineuse le plus produit dans cette région.



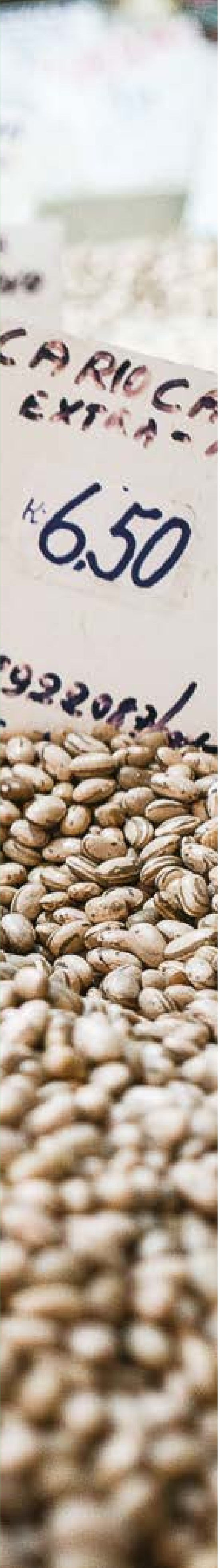
02 VALEUR DES LÉGUMINEUSES SUR L'ENSEMBLE DE L'AGRICULTURE

Ces dernières années, la production des légumineuses a diminué de 50%.





Valeur maximale Valeur minimale



Amérique du Sud

FRIJOLES, FRISOLES, FEIJÕES OU POROTOS

Même si plusieurs études scientifiques situent l'origine du haricot ailleurs que dans les Andes,

en raison de l'acclimatation historique et la domestication précoce de cette légumineuse qui a une source génétique propre (comme les haricots trouvés dans le site très ancien de la Grotte del Guitarrero, au Pérou), dans la sous-région de l'Amérique du Sud, cette légumineuse a été la clef de l'alimentation de millions de personnes. Ceci a donné lieu, de plus, à une variété de noms pour se référer au même produit: frijoles, fréjoles, frisoles, feijões, kumandas, porotos, granos ou caraotas.

Ainsi, il n'est pas étonnant de les retrouver au Centre international de l'agriculture tropicale (CIAT), situé dans la région colombienne de Valle del Cauca, organisme de recherche qui s'occupe d'optimiser la productivité agricole et la gestion des ressources dans les pays tropicaux. Parmi les différents domaines d'intervention de ce centre qui contient la plus grande quantité de germoplasme conservée dans le monde, arrive en tête celui consacré au frijol. Le CIAT réalise également des expérimentations poussées afin de rendre ces plantes plus résistantes aux maladies,



à la chaleur et aux sols à faible teneur en phosphore; il s'occupe aussi d'accroître les micronutriments des graines et d'améliorer la fixation de l'azote produit par les racines des légumineuses et si bénéfiques pour l'environnement.

Les frijoles sont essentiels dans deux excellentes cuisines de la région, à savoir la péruvienne et la colombienne qui ont subi d'innombrables influences tout au long de l'histoire, de sorte qu'il est fréquent de les retrouver dans les gastronomies telles que la chifa, nikkei, créole, antioche, etc. Même la frange côtière du Pérou, qui s'étend de l'Equateur jusqu'au Chili a été durant plusieurs décennies du siècle dernier la scène d'un processus d'adaptation alambiqué des différentes variétés selon les différentes conditions climatologiques et les différents sols. Cette frange représente aujourd'hui, une importante source de production tout au long de trois milles kilomètres. Dans des pays comme la Bolivie, l'Equateur, l'Uruguay ou le Vénézuela, cette fabacée est essentielle dans l'alimentation quotidienne de la population en raison d'une productivité élevée, un coût accessible et une haute valeur nutritionnelle. Par contre, dans le cône sud, il y a d'importants foyers de production de légumineuses sèches dans les provinces argentines de Buenos Aires, Córdoba, Jujuy, Salta, Santa Fe, Santiago del Estero et Tucumán. Il faut également souligner que la lentille verte et le pois chiche, ce dernier est produit fondamentalement en Argentine, au Chili et au Pérou, sont commun dans la sous-région. Par contre, d'autres légumineuses



1



2

REUTERS/Eric Gaillard

RÍO DE JANEIRO (BRÉSIL)
1. Vue de la favela prise de l'une des terrasses de l'hôtel Maze situé dans la banlieue de Tavares Bastos à Rio de Janeiro.
CUIABA (BRESIL)
2. Un couple qui porte des t-shirt brésiliens à leur étal au marché du port à Cuiaba June.

SÃO PAULO (BRÉSIL)

3. La chef brésilienne Helena Rizzo sélectionne ses légumineuses au marché Pinheiros **4.** Des gens se régalent sous les drapeaux brésiliens au marché municipal, un marché couvert historique décoré à l' occasion de la coupe du monde de 2014 à Sao Paulo. **5.** Un vendeur rempli un sac avec des légumineuses pour un de ses clients au marché municipal.

BELEM (BRÉSIL)

6. Un homme prépare un plat traditionnel à base de poisson et Acai un fruit typique de la région au marché à ciel ouvert Ver-o-Peso, un point de vente important pour les commerçants de l'état de Para dans l'Amazonie, ou ils peuvent vendre leurs produits qui varient des fruits jusqu'aux médicaments.



4


3



5



6



Pot-au-feu de *feijoada* au restaurant *A Figueira* a São Paolo.

locales - comme le haricot de Lima (pallares)- sont très importantes.

Le Brésil mérite un chapitre à part en raison du poids démographique et de ses dimensions géographiques. À cela s'ajoute une importante tradition de consommation de feijões (haricot ou frijoles noirs), qui donnent leur nom au plat national la feijoada. Cette spécialité est particulièrement unique dans le monde de la gastronomie, puisque selon les ingrédients qu'on y ajoute, elle constitue soit un plat modeste et rudimentaire, soit celui d'un banquet princier.

Cela découle, selon des textes tels que *História da Alimentação no Brasil* de Luís da Câmara Cascudo, de l'origine de ce plat présent dans les banquets célébrés par les seigneurs des plantations et dont les restes ont étaient utilisées par les esclaves et les ouvriers pour en faire des plats appétissants et accessibles à toutes les bourses. De nos jours, ce plat est présent dans la haute cuisine et dans les foyers les plus humbles. La valeur nutritionnelle de ce plat est basée sur la rencontre de l'excellente protéine végétale des feijões avec le mijoté de viande de porc et les glucides d'une grande valeur nutritive du riz ou de la farofa (farine de manioc indispensable à la cuisine brésilienne). On peut également y ajouter les apports vitaminés des fruits –en particulier l'orange, qui servait à prévenir le scorbut– et tant d'autres ingrédients en fonction de votre imagination et vos ressources.

Le *tutu à mineira* est une autre recette remarquable du patrimoine gastronomique brésilien, il s'agit du modeste mijoté à base du bouillon restant de la feijoada ou du *feijão* preto, épaissi avec de la farofa et assaisonné au piment piquant, au poivre et à l'ail. Les lentilles plaisent également au Brésil où l'on a accueilli la tradition italienne de les manger le soir du réveillon –dans la croyance que les manger ce jour-là apporte la prospérité–, mais quasiment tout l'approvisionnement en lentilles provient de l'importation. Cependant, le pois chiche est peu présent dans l'alimentation du pays, il est peu produit et à peine consommé.

CURIOSITÉS

Au siècle dernier, le Brésil, dû à son extension de près du 50 pour cent de l'Amérique du Sud et à son enthousiasme pour les légumes, sembla le pays le meilleur pour absorber la grande production de pois chiches du Mexique. Cette mission fut confiée au célèbre écrivain et grand gastronome Alfonso Reyes, ambassadeur du pays aztèque à Rio de Janeiro en 1936 et 1937. Les pois chiches, appelés là-bas graines de bec étaient à peine connus et inappréciables. Dans ses *Mémoires de Cuisine et de Cave*, il raconte que Dulce, la cuisinière de l'ambassade, lui facilita la gestion. Au lieu de les appeler pois chiches (*garbanzos*), elle les présenta dans les repas de l'ambassade comme *braganços*, les associant ainsi à la fameuse dynastie portugaise des Braganza, qui détenait l'Empire du Brésil avant son indépendance. L'ambassadeur adjugea ironiquement à cette idée le mérite d'avoir introduit les pois chiches dans le marché brésilien, un succès qui perdure.

La *feijoada Mani* est l'interprétation la plus avant-garde connue du plat national brésilien. Elle a été conçue en 2009 par Helena Rizzo et son époux, aussi chef, Daniel Redondo. L'idée leur est venue lors d'un voyage en Espagne, alors que le fameux chef Ferran Adrià développa le processus culinaire de la «sphérification», basé sur l'utilisation du gluconate de lactate calcique et l'alginate, deux éléments qui produisent un effet esthétique magique sur les aliments. Sa méthode les inspira et c'est celle qu'ils appliquent au haricot noir brésilien pour réaliser la synthèse gastronomique de la feijoada.

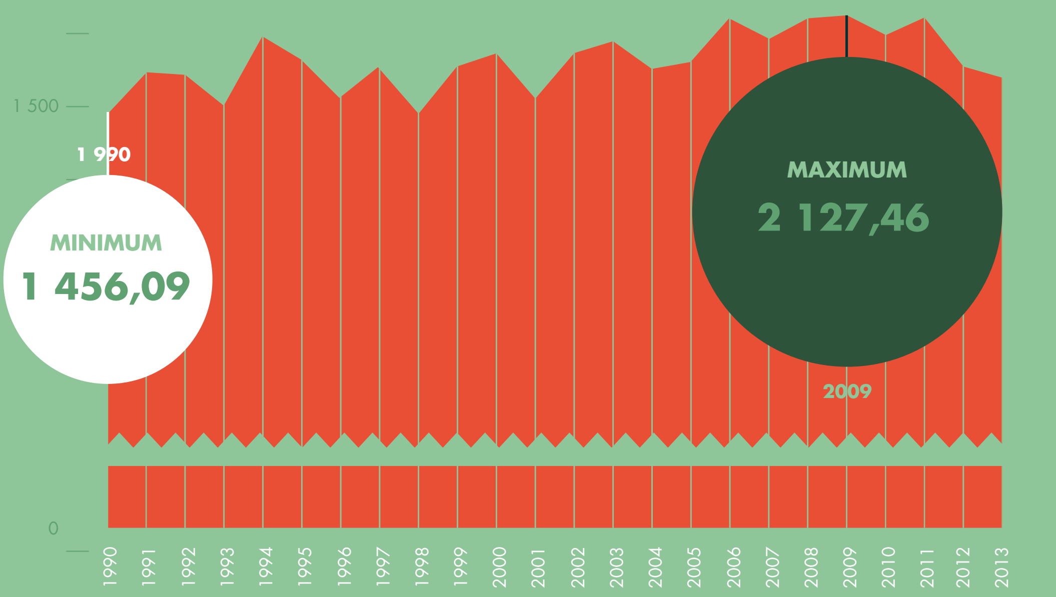
Judía, frijol, poroto, haba, habichuela, feijões, fréjol, frísol, fríjol, fréjol, même frijón sont les multiples vocables utilisés pour nommer le haricot dans les pays Sud-Américains, avec différentes accentuations dans certains cas comme celle du pluriel *fíjoles*, au lieu de *frijoles*, qui est utilisé en Colombie.

03

HARICOTS, VALEUR DE PRODUCTION
La valeur des haricots a doublé dans les dix dernières années.

1990-2013

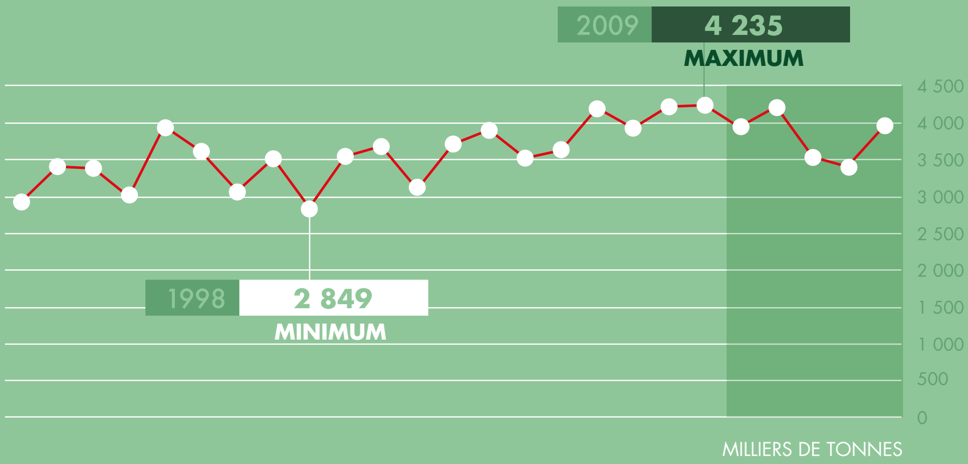
1990-2013
Valeur moyenne
1 815,73
Millions de Dollars



04

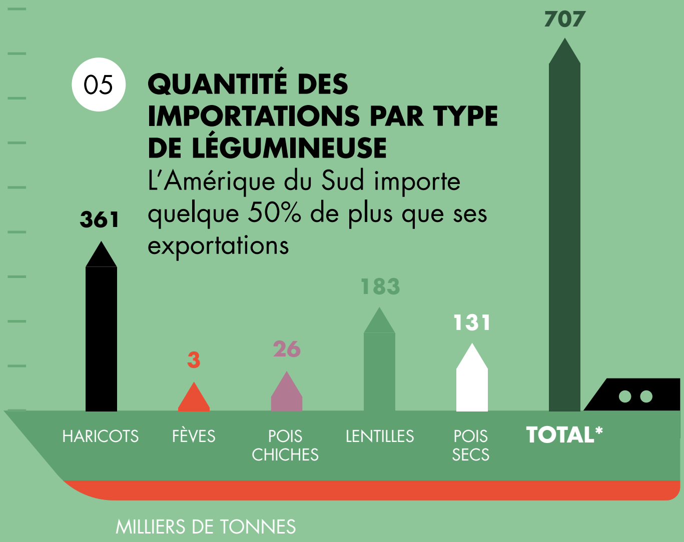
PRODUCTION DES HARICOTS
Les niveaux de production sont restés presque stables.

2010-2014
3 801
MILLIERS DE TONNES



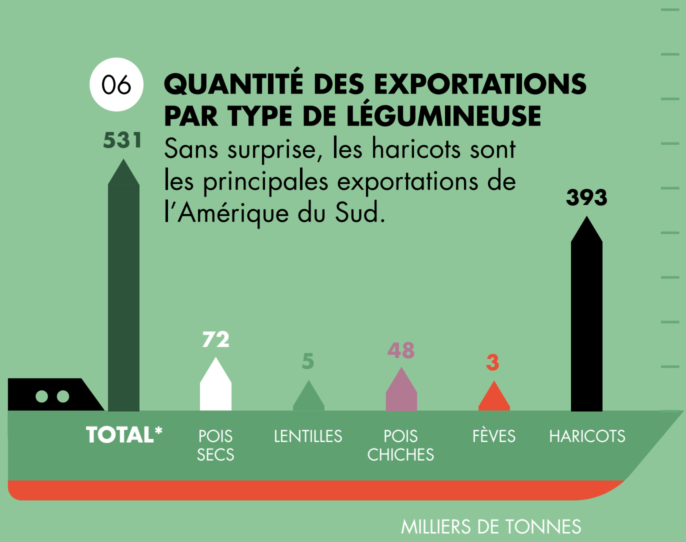
05

QUANTITÉ DES IMPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE
L'Amérique du Sud importe quelque 50% de plus que ses exportations

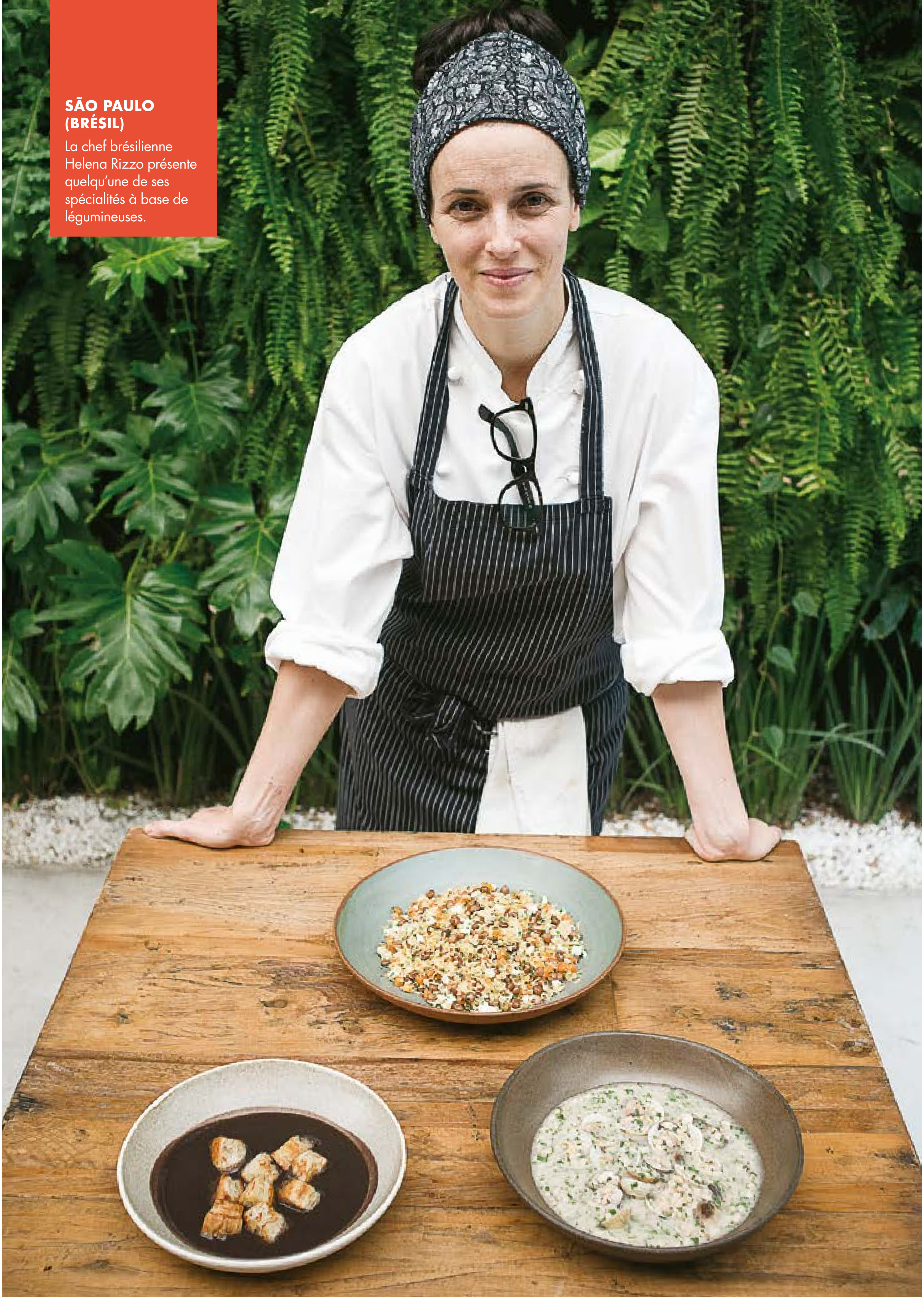


06

QUANTITÉ DES EXPORTATIONS PAR TYPE DE LÉGUMINEUSE
Sans surprise, les haricots sont les principales exportations de l'Amérique du Sud.



*Moyenne 2009-2013.
Les exportations et importations totales comprennent les autres types de légumineuses qui ne sont pas mentionnés dans la liste.



SÃO PAULO (BRÉSIL)

La chef brésilienne Helena Rizzo présente quelqu'une de ses spécialités à base de légumineuses.

ÉCOLOGIE ET MODERNITÉ

HELENA RIZZO ET SA *FEIJOADA* D'AVANGARDE

Les saveurs cosmopolites et les nouveaux procédés technologiques s'imposent dans le monde de la gastronomie professionnelle des grandes villes et les cuisiniers ont du mal à se soustraire aux tendances et appétits urbains. Il y a longtemps que l'énergie mondaine de São Paulo a introduit des ingrédients et des façons de condimenter plus italiens ou français que strictement locaux et qu'elle a transformé les restaurants de viandes au grill de charbon en emblème de convivialité sociale en accord avec la richesse de ses champs et de son bétail. Il est vrai que les haricots, le manioc et le riz constituent toujours la base de l'alimentation quotidienne, une bonne habitude alimentaire héritée de l'époque coloniale en Brésil. Une autre bonne habitude est celle de certains restaurants indispensables de la ville, comme le *A Figueira*, qui offre chaque semaine en self-service les savoureuses *feijoadas*,



La chef brésilienne sélectionne des légumineuses au marché.



démontrant ainsi la dimension gastronomique du plat national. Mais il est vrai que l'élitisme maladroit qui méprise ce qui est populaire et les nouveautés culinaires apatrides, réduisent la visibilité du produit authentique et du mijoté artisanal, empêchant la rencontre naturelle et constante avec les légumineuses condimentées dans les endroits les plus renommés.

Helena Rizzo a beaucoup fait en faveur de la consommation de légumineuses. La *feijãda* personnelle qu'elle propose les fins de semaine dans son restaurant *Maní*, postule le plat fondamental du Brésil et le place parmi les plats d'avant-garde qui incluent des techniques de déconstruction, de sphérification et de trompe-l'œil – si répandues dans le domaine professionnel progressiste, ainsi que des méthodes traditionnelles, lentes ou rapides qui conduisent à l'excellence du goût de la patrie. Les techniques de cuisson sous vide ou la solution d'alginate de sodium font parties de ses procédures. Par contre, des aliments comme les côtes et les pieds de porc, le jarret de veau, les saucisses et le poulet, les miettes de marrons, les noix et les quartiers d'orange, le chou et les légumes, mais surtout, les haricots sont les composants de sa version du plat le plus historique, seigneurial et populaire de la culture culinaire brésilienne. C'est une version qui annonce des temps nouveaux.

En 2013 Helena Rizzo a été considéré le meilleur chef de cuisine d'Amérique Latine. En Avril 2014 elle a été proclamée Meilleure Cuisinière du Monde à Londres, par le même groupe de critiques gastronomiques qui établit, chaque année pour la revue britannique









Restaurant Magazine, la liste des *50 Meilleurs Restaurants du Monde*. D'ailleurs, le restaurant *Maní* apparait dans cette fameuse liste et occupe le poste 41. En 2005, elle obtint également, une étoile dans le premier *Guide Michelin* consacré au Brésil, et le restaurant a était élu comme meilleur restaurant contemporain de la ville dans l'édition de 2015 de la publication de loisirs *Ver de São Paulo*. Le restaurant est installé dans le prestigieux quartier Jardim Paulistano dont le nom remémore la déesse indigène qui, selon la légende, fut enterrée à l'endroit ou poussa la racine la plus appréciée dans l'alimentation brésilienne.

Née en 1978 à Río Grande do Sul (Porto Alegre), un état limitrophe avec l'Uruguay et l'Argentine, dont les habitants sont connus comme les *gauchos* brésilien (Gardiens de troupeau d'Amérique du Sud). Elle étudia l'architecture pendant son bref passage à l'Université et à l'âge de 18 ans, elle

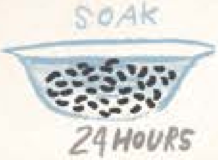


déménagea à la populeuse ville de Sao Paulo. Helena entama sa carrière professionnelle en tant que mannequin, et c'était lors de son passage dans les établissements du Groupe Fasano, le plus célèbre des restaurateurs brésilien, qu'elle commença à s'intéresser à l'activité culinaire. Après avoir dirigé la cuisine du *Na Mata Café*, elle s'installa en Europe ou elle travailla pour plusieurs restaurants, en Italie d'abord et puis en Espagne. Mais c'était au *Celler de Can Roca*, de Gerona (Espagne), considéré actuellement le meilleur restaurant du monde, qu'elle commença à apercevoir la cuisine comme expression artistique. Pendant son séjour européen, sa passion pour l'art culinaire ne cessa de s'étendre au point qu'elle la porta en 2006 à se lancer dans l'aventure de *Maní*, le restaurant qu'elle a ouvert avec Daniel Redondo, son collègue au *Celler de Can Roca* et l'homme qu'elle a épousé par la suite.

Soucieuse de travailler avec des produits frais et de saison aux saveurs authentiques, Helena est passionnée par les cycles écologiques, la durabilité agricole et les produits du terroir brésilien. Elle s'approvisionne auprès des fournisseurs les plus exigeants en matière de sélection de légumineuse comme Antonia Padvaiska, du *Piotara*, qui lui fournit l'excellente variété de *frijol manteiguinha du Nord* (haricot beurre) ou la ferme *Coruputuba*, de la vallée de Paraiba, d'où elle se ravitaille en caupí (cornille) et en pois d'Angole (frijol de palo ou quichocho). "En raison de la grande variété de légumineuses sèches que nous avons au Brésil, dit Helena Rizzo, particulièrement le type manteiguinha et le noir, nous utilisons également au *Maní*, les pois d'Angole, une graine qui était très consommée dans le passé avant de tomber dans l'obsolescence, bien que certains producteurs l'ont réintroduite et encouragent sa consommation et elle est bien accueillie par les jeunes cuisiniers professionnels".

Cornilles* avec palourdes et cèpes

4 personnes

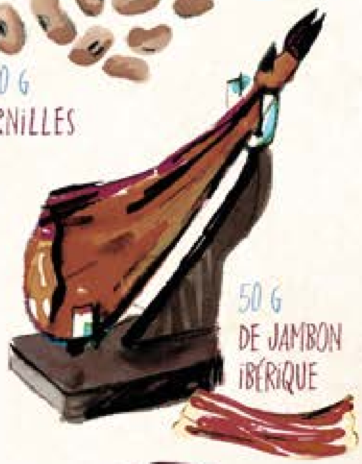


Faire tremper les haricots dans de l'eau pendant 24 heures.
Égoutter



250 g de cornilles

+ sel



50 g de jambon ibérique

Cuire dans de l'eau bouillante pendant une heure et 40 minutes avec du sel, le laurier et le jambon ibérique.



2 feuilles de laurier

Retirer les feuilles de laurier et le jambon.
Mixer 1/3 des graines avec leur jus dans un mixeur pour en faire une purée très fine.
Mélanger avec les 2/3 de la cuisson

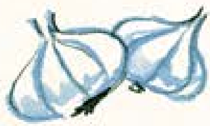


150 g de champignons portobello en tranches

Faire sauter les champignons dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Ajouter les champignons à volonté

Dans une casserole moyenne, faire revenir l'ail et l'huile d'olive restante.
Ajouter les palourdes, le vin blanc et la moitié du persil et la coriandre.

3 gousses d'ail hachées





20 ml d'huile d'olive vierge extra



200 g de palourdes

Retirer les palourdes avec une écumoire, dès qu'elles commencent à s'ouvrir.
Ajuster le sel et ajouter les palourdes et le reste de coriandre et de persil au moment de servir.



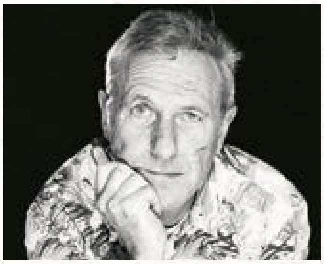
50 ml vin blanc



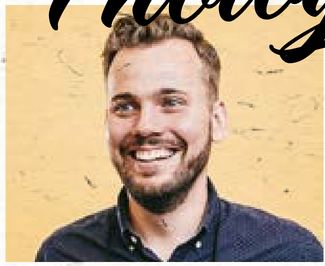
10 g de persil haché
+10 g coriandre haché

* Nom scientifique : Vigna unguiculata (aussi connu au Brésil comme feijões de corda)

Photographes



Alan Keohane (Royaume-Uni) photographe installé à Marrakech. Il est l'auteur des livres photographiques: «Berbers of Morocco» (les Berbères du Maroc) et «Bedouin, Nomads of the Desert» (Bédouins, Nomades du Désert). Il a également contribué à plusieurs publications à savoir «La Mamounia» publié par la maison d'éditions Assouline et «top 10 guide to Marrakech» publié par la maison d'éditions Dorling Kindersley. **alankeohane.com**



Benjamin Rasmussen (Etats Unies) ses travaux ont été inclus dans le American *Photography Annuals* (numéros: 26, 28 et 30), il a reçus en 2010 le prix *Pictures of Year International*. La même année, il a été sélectionné par *Photolucida Critical Mass* parmi les tops 50 photographes, et en 2011 et 2012 dans la *Magenta Foundation's Flash Forward* pour les photographes émergeants.

benjaminrasmussenphoto.com



Jane Hahn (Corée du Nord-Etats Unies) est une photographe primée basée en Afrique Occidentale. En 2015, elle a été distinguée par le magazine the British Journal of Photography et a obtenu le Prix Single Image. Elle a été primée par the Open Society Institute of West Africa pour son reportage sur l'épidémie Ebola et elle s'est vue attribuer le prix d'Excellence du concours *Pictures of the Year International*.

janehahn.com



Adam Wiseman (Royaume Uni-Mexique-Etats Unies) a reçus en 2012 le prix le plus prestigieux en Mexique «*Endowment of the Arts SNCA/FONCA*». Ses photos ont été publiées dans la revue National Geographic et dans les journaux *The Guardian, The Sunday Telegraph, The Wall Street Journal, and ESPN, Monocle* et *Wallpaper magazines*.

adamphotogallery.com

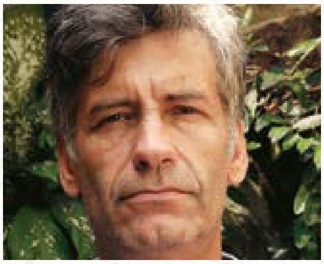


Samuel Aranda (Espagne) a remporté le prix *The World Press Photo de l'Année* pour sa photo sur la révolte au Yémen. En 2006, il a reçus le *Prix National de la Photographie en Espagne* pour son travail sur les émigrants Africains. Il a également obtenue le Nikon Photography Award pour deux années successives, soit en 2015 et 2016, pour ses reportages sur l'Ebola et sur la crise des refugies. Récemment il a obtenu le prix espagnol *Ortega y Gasset* pour le meilleur photographe.

samuelaranda.net



Asif Hassan (Pakistan) travail comme photographe et vidéaste pour l'Agence France Press (AFP) au Pakistan, il couvre les évènements locaux et spéciaux. Il a été blessé par balle en Janvier 2015, pendant qu'il couvrait les manifestations anti Charlie Hebdo organisées par le groupe Islamic Youth (Jeunesse Musulmane) à Karachi.



Giuseppe Bizzarri (Italie) est spécialiste en photographie et vidéographie. Il est également auteur de plusieurs articles sur les questions sociales, politiques et humanitaires. Il a été désigné gagnant de l'édition 2000 du prix *The Zapping* pour le journalisme, organisé par la revue italienne *Avvenimenti*, pour son reportage sur les prisons en Brésille. Ce travail a été le sujet d'une exhibition qui a eu lieu à Rome, Paris, Sao Paulo et rio de Janeiro.

giuseppebizzarri.com



Paul Joynson-Hicks (Royaume Uni) s'est installé en Afrique depuis 1993, il a vécus et travaillé en Uganda et en Tanzanie. Au cours de ces années, il a publié quatre livres photographiques. Sa passion pour l'Afrique l'a poussé à fonder plusieurs organisations caritatives comme: www.wonder-workshop.org, www.goatraces.com, www. mollysnetwork.org pour laquelle il a gagné le prix MBE

pauljhicks.com

Écrivains

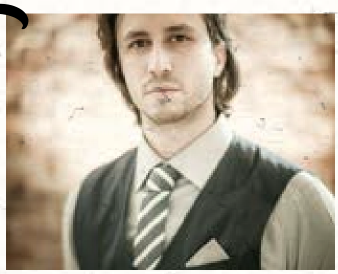


Atul Loke (Inde) a reçus en 2002 le prix «*Japan's Young Portfolio Award*» et le prix «*European photography fellowship*» en travaillant avec la revue National Geographic et l'agence de photo Magnum. Il couver les thèmes sociaux et nationaux majeurs, actuellement, il travaille sur un projet de livre personnel à Bombay.

panos.co.uk/stories/1-5-1424-1918-ALK/Atul-Loke

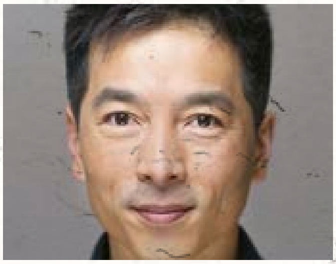


Luis Cepeda Baranda (Espagne) journaliste et critique culinaire. Il est le chroniqueur du magazine de loisir publié par le quotidien espagnol El Pais. Il collabore avec plusieurs revues espagnoles à savoir: *Desktop*, *Origin*, *Esquire*, *Tapas*, *Expansion* et *Vogue*. Il collabore, entres autres, avec les revues Expansion et Vogue en Mexique où il été le directeur de *Ediciones Deusto*. Il est l'auteur de plusieurs œuvres de fiction, des biographies et des traités culinaires. Il est le fondateur de Gastronomicum News et le propriétaire du blog *Eating Office*. **www.comerdeoficio.com**



Saúl Cepeda Lezcano (Espagne) écrivain, avocat, politologue et journaliste gastronomique spécialisé dans la cuisine internationale et l'anthropologie de l'alimentation. Il a reçus plusieurs prix pour ses œuvres de fiction et non fiction. Il collabore régulièrement avec la revue Desktop et le magazine *Rolling Stone*.

saulweb.com



Justin Jin (Royaume Uni-Chine) il réalise des reportages impressionnants pour GEO et ses images sont souvent publiées à la une du *New York Times*. Il a organisé une exposition en solo au musée *Rijksmuseum* à Amsterdam. Il a obtenu plusieurs prix à l'échelle internationale à savoir: *Magnum Award, Pictures of the Year International (POYi) et World Press Photo Masterclass.*

justinjin.com

Illustrateurs

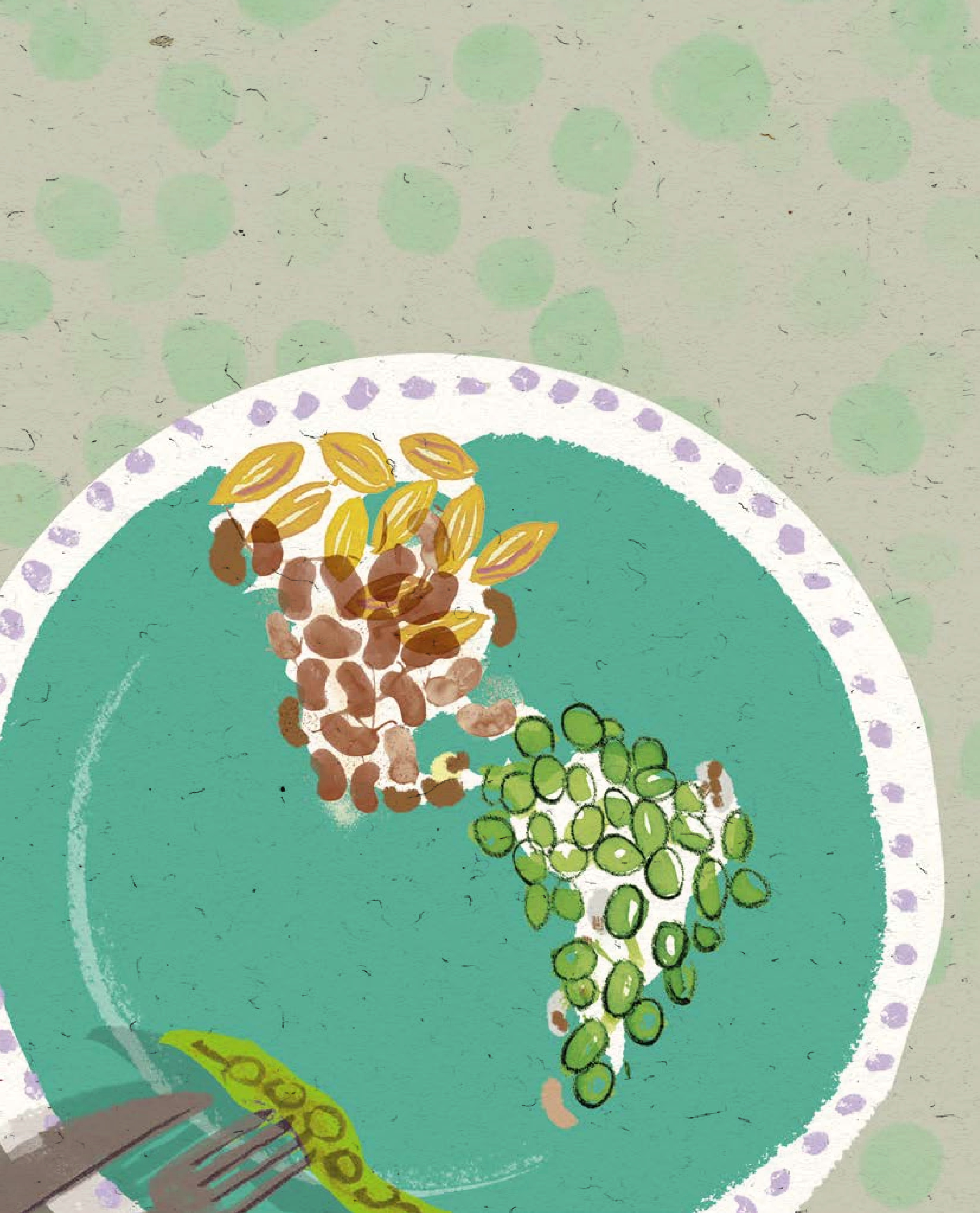


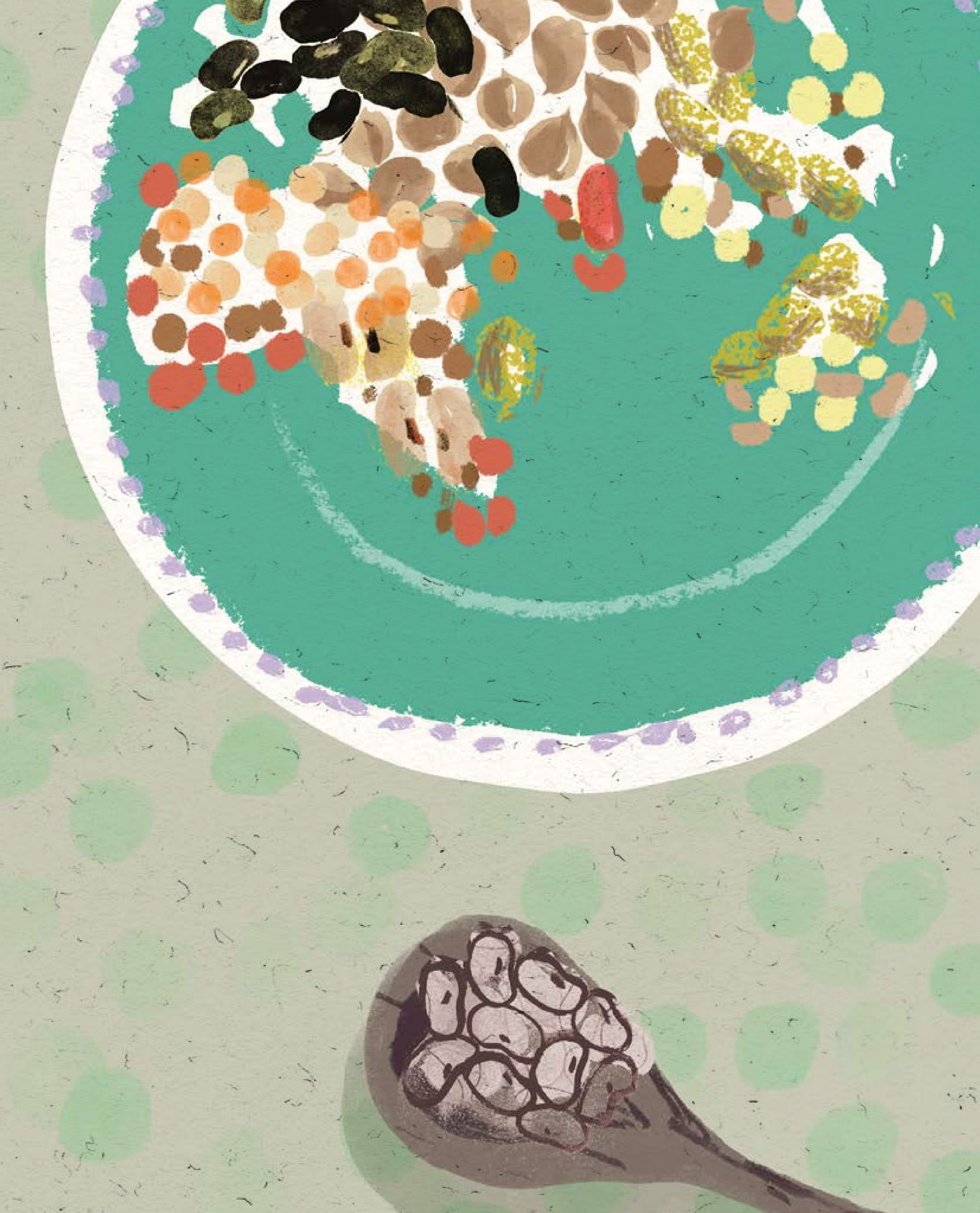
Nik Neves (Allemagne–Brésil) a été sélectionné parmi les dix meilleurs illustrateurs de l'Amérique Latine par *American Illustration and American Photography* (AI-AP). Il a été primé par *Society of Illustrators, Communication Arts* et *American Illustration annuals*. Il contribue régulièrement avec Descobrir Catalunya et National Geographic Traveller. Ses illustrations ont étaient publiées dans les livres Illustration Now! *5* et *Mind the Map*.

nikneves.com



Romualdo Faura (Espagne) professeur de concepts d'identité et de design d'entreprise, design éditoriale et de pictogramme dans plusieurs universités. On 2007 il a obtenu le prix espagnole *Injuve Design and Yong Creation* pour la création graphique. Il a obtenu également plusieurs prix internationaux de design pour ses travaux.



















ISBN 978-92-5-209463-0

9 789252 094630

I6310Fr/1/10.16